# *KOMENTAR ANATTALAKKHAṆA SUTTA*

# *&*

# *MĀLUKYAPUTTA SUTTA*

*Oleh*

*YM. Mahasi Sayadaw*

# *KOMENTAR ANATTALAKKHAṆA SUTTA & MĀLUKYAPUTTA SUTTA*

***OLEH***

***YM. Mahasi Sayadaw***

Alih Bahasa : Team alih bahasa DhammaCitta Press

Editor : Team editing DhammaCitta Press

Cover & Layout : Team kreatif DhammaCitta Press

Diterbitkan Oleh

Perpustakaan dan Komunitas Buddhist Online

http://dhammacitta.org

Business Park Kebon Jeruk Blok E2 No. 5

Jl. Meruya Ilir Raya

Jakarta Barat – 11620

021-94602720

0818-24-7878

# DAFTAR ISI

# *KHOTBAH PANJANG*

# *TENTANG*

# *ANATTALAKKHAṆA SUTTA*

**Bagian Pertama**

*Dibabarkan pada hari pertama paruh bulan pengembangan Nayone 1325 M.E.*

Hormat kepada Yang Terberkahi, Yang Suci, Yang Tercerahkan Sempurna

## PENGANTAR

Rangkaian kuliah tentang Hemāvata Sutta menyusul khotbah tentang Dhammacakka Sutta berakhir pada hari purnama bulan Kasone. Mulai hari ini kita akan memulai khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta, sebagai yang ketiga dalam rangkaian khotbah-khotbah yang dibabarkan oleh Sang Buddha. Adalah penting untuk memahami sepenuhnya Sutta ini, karena disebutkan bahwa Sutta ini adalah rangkuman dari Ajaran Sang Buddha.

Semua ajaran atau kepercayaan diluar Ajaran Sang Buddha jatuh dalam kategori kepercayaan pada diri, *Atta*. Mereka menganut pandangan bahwa ada hal yang disebut jiwa, suatu entitas yang hidup. Mereka percaya bahwa jiwa atau entitas hidup ini sebenarnya berdiam dalam semua makhluk hidup, yaitu, manusia, Dewa atau binatang seperti sapi, kerbau, anjing, dan sebagainya.

Di tengah-tengah dunia yang menggenggam erat-erat gagasan Diri atau Jiwa, Sang Bhagavā menyatakan, "*Atta*, jiwa atau entitas hidup bukanlah kenyataan, hanyalah sekedar istilah umum. Apa yang sebenarnya ada, dalam pengertian mutlak, adalah perubahan yang terus-menerus dari proses jasmani dan batin, suatu fenomena bukan-diri."

Dengan demikian, adalah penting untuk memahami sepenuhnya dan secara komprehensif, ajaran *Anatta* ini, ajaran bukan-diri yang dikemukakan oleh Sang Buddha. Ajaran *Anatta* telah dibahas oleh Sang Buddha ketika menjelaskan Empat Kebenaran Mulia saat membabarkan Dhammacakka Sutta. Ketika mengajarkan Hemāvata Sutta juga, ajaran *Anatta* ini dibabarkan oleh Sang Bhagavā yang menjelaskan bahwa 'dengan munculnya enam landasan, (mata, telinga, hidung, lidah, badan, pikiran) maka muncul-lah makhluk'. Ajaran *Anatta* sekali lagi dibabarkan dengan jelas dan komprehensif dalam Anattalakkhaṇa Sutta ini. Mempertimbangkan hal ini, maka, pentingnya Sutta ini dan fakta bahwa Sutta ini telah sampai pada gilirannya untuk mendapat perhatian kita, sebagai khotbah ketiga yang dibabarkan oleh Sang Bhagavā, kami mengusulkan untuk memberikan serangkaian kuliah tentang Anattalakkhaṇa Sutta mulai hari ini.

## PENDAHULUAN SUTTA

Pendahuluan Sutta ini tercatat oleh para Mahathera pada Konsili Pertama dalam Khandā Vagga Samyutta Pāḷi Canon dalam kata-kata berikut ini.

*Evam me sutam. Ekam samayam Bhagavā Baranasiyam viharati Isipattane Migadāye. Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhu āmantesi, 'Bhikkhavo' ti. Bhadante ti te Bhikkhu Bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca.- - -*

"Aku, Ānandā, telah mendengar demikian," mulai Yang

Mulia Ānandā dalam menjawab pertanyaan Yang Mulia Mahā Kassapa yang bertanya kepadanya tentang dimana Sutta ini diajarkan oleh siapa dan kepada siapa. Ia melanjutkan, "Pada suatu ketika, Yang Sempurna sedang menetap di Isipatana yang menyenangkan, taman perlindungan rusa di kota Vārānasi."

## TANGGAL KHOTBAH

Dhammacakka Sutta, khotbah pertama, dibabarkan pada malam purnama bulan Wāso, 2552 tahun yang lalu, dihitung dari Myanmar Era 1325. Pada saat pembabaran khotbah pertama, hanya satu dari Kelompok Lima Bhikkhu, yaitu, Yang Mulia Kondañña mencapai tingkat pertama dari Pengetahuan Lebih Tinggi, Sotāpanna, Pemenang Arus. Setelah sepenuhnya menembus segala aspek Dhamma, dengan kepercayaan kokoh mantap dan keyakinan tidak tergoyahkan dalam Ajaran Sang Buddha, ia memohon dan mendapatkan penerimaan dalam Sangha Sang Buddha. Empat bhikkhu lainnya, Yang Mulia Vappa, Yang Mulia Bhaddiya, Yang Mulia Mahānam dan Yang Mulia Assaji belum mencapai Pengetahuan yang lebih tinggi dari Jalan dan Buah Mulia. Oleh karena itu, Sang Bhagavā, mendesak mereka agar mengerahkan diri dalam praktik keras Dhamma di bawah bimbinganNya sendiri. Mereka bahkan tidak keluar untuk menerima dana makanan. Sang Bhagavā sendiri juga berdiam di wihara tanpa keluar untuk menerima dana makanan agar dapat membimbing mereka dan membantu mereka melenyapkan para halangan, rintangan dan kekotoran yang muncul dalam praktik meditasi. Dengan nasihat dan bimbingan dari Sang Bhagavā dan berusaha keras tanpa henti Yang Mulia Vappa mencapai jalan dan Buah serta menjadi Pemenang Arus pada hari pertama paruh penyusutan bulan Wāso; Yang Mulia Bhaddiya mencapai jalan dan Buah pada hari kedua, Yang Mulia Māhānam pada hari ketiga dan Yang Mulia Assaji pada hari keempat berturut-turut, dan masing-masing dari mereka menjadi Pemenang Arus.

Kita telah membahas secara luas sehubungan dengan pencapaian mereka dalam bagian akhir dari Khotbah Dhammacakka Sutta. Kita telah mengetahui di sana bahwa keempat Yang Mulia Bhikkhu tidak mencapai Pengetahuan yang Lebih Tinggi hanya dengan mendengarkan Khotbah itu; mereka masih harus berusaha dan oleh karena itu, Sang Bhagavā meminta mereka untuk mengerahkan usaha dalam praktik Dhamma. Dengan fakta ini, kita diperingatkan dalam bagian terakhir dari Khotbah Dhammacakka Sutta, agar tidak disesatkan oleh ajaran keliru, yang menyatakan dalam cara yang tidak bertanggung jawab, "bahwa status Pemenang Arus dapat dicapai hanya dengan mendengarkan Khotbah; tidak diperlukan usaha untuk praktik meditasi Vipassanā."

Komentar mengatakan bahwa setelah semua kelima bhikkhu telah menjadi Pemenang Arus dan menerima penahbisan sebagai anggota Sangha Sang Buddha, Anattalakkhaṇa Sutta diajarkan pada hari kelima bulan Wāso. Demikianlah, "pada suatu ketika" dalam pendahuluan yang berarti hari kelima bulan Wāso, ketika Sang Bhagavā sedang menetap di taman perlindungan rusa di dekat kota Vārānasi.

"Pada waktu itu, ketika Sang Bhagavā sedang menetap di taman perlindungan rusa di kota Vārānasi, Sang Bhagavā berkata kepada kelompok lima bhikkhu, 'Oh, Para Bhikkhu', dan Kelompok Lima Bhikkhu menjawab, 'Yang Mulia.' Kemudian Sang Bhagavā mengajarkan Dhamma yang akan segera kita bacakan."

Ini adalah pendahuluan oleh Yang Mulia Ānandā sebagai jawaban atas pertanyaan yang diajukan oleh Yang Mulia Mahā Kassapa.

Kata-kata Sang Buddha: Bagian pertama dari Anattalakkhaṇa Sutta.

*"Rūpam Bhikkhave anattā. Rupamac h'idam Bhikkhave attā abbavissa nayidam rūpam ābaahāya samvatteya; labbh-etha ca rūpe "evam me rūpam hotu, evam me rūpam mā ahosīti."*

"Para Bhikkhu, Rūpa, jasmani bukanlah diri, jiwa atau entitas hidup."

Orang-orang secara umum berpikir bahwa mereka dan orang lainnya adalah entitas hidup dengan jiwa atau diri atau ego dalam masing-masing diri mereka. Apa yang dianggap sebagai jiwa disebut *Atta* dalam bahasa Pāḷi berasal dari ungkapan Sanskrit *Atman*. *Atta* ini juga dikenal sebagai *Jiva*, kehidupan; demikianlah *Atta* membawa konsep kehidupan, jiwa atau entitas hidup. Menganut pandangan bahwa ada jiwa atau entitas hidup dalam diri seseorang dikenal sebagai kesalah-pahaman tentang diri atau kepercayaan keliru tentang Diri, *Attadiṭṭhi.*

Kaum duniawi biasa tidak dapat dikatakan bebas dari kepercayaan tentang Diri ini. Perbedaan satu-satunya dari satu orang dengan orang lainnya sehubungan dengan kepercayaan keliru ini terletak pada apakah digenggam secara kuat dan apakah ditunjukkan dengan jelas atau tidak oleh masing-masing individu. Dalam diri seseorang yang telah mencapai pengetahuan fenomena batin dan jasmani (*rūpa, nāma*), kepercayaan pada Diri ini mungkin terlihat lemah; tetapi tidak dapat dikatakan bahwa ia sepenuhnya bebas dari gagasan Diri. Ia masih dapat salah memahami bahwa adalah Jiwa atau Diri dalam dirinya yang merupakan pemikir atas pemikirannya, pelaku atas perbuatannya, pembicara atas perkataannya dan perasa atas perasaan menyenangkan. Yogī Vipassanā yang, dengan mencatat setiap fenomena, mengembangkan pandangan terang Vipassanā yang tajam 'bahwa tidak ada diri, tidak ada entitas hidup,' tetapi hanya selama praktik Vipassanā. Segera setelah ia berhenti mencatat muncul dan lenyapnya *nāma, rūpa*, kesalah-pahaman tentang diri akan kembali pada dirinya.

Untuk menyingkirkan kesalah-pahaman tentang Diri ini dan menjelaskan bahwa tidak ada hal demikian seperti jiwa atau entitas hidup dalam *rūpa, nāma* dari jasmani sendiri atau dalam *rūpa nāma* dari jasmani orang lain, Sang Bhagavā memulai khotbah dengan mengucapkan, '*Rūpam, Bhikkhave, anatta …*Jasmani, Para Bhikkhu, bukanlah Diri, jiwa ataupun entitas hidup.'

## RŪPA YANG SECARA KELIRU DIANGGAP SEBAGAI ATTA

Apakah *Rūpa*, bentuk materi yang secara keliru dianggap sebagai *Atta*? Kualitas materi berikut ini membentuk landasan bagi bentuk materi. Di antaranya adalah bagian sensitif dari mata yang memungkinkan seseorang melihat obyek-obyek; bagian sensitif dari telinga yang memungkinkan seseorang mendengar suara-suara; bagian sensitif dari hidung yang memungkinkan seseorang mencium bau-bauan; bagian sensitif dari lidah yang memungkinkan seseorang mengecap rasa; bagian sensitif dari badan yang memungkinkan seseorang merasakan sentuhan; kualitas materi dari landasan, yaitu, tempat kesadaran bersandar; dan kualitas prinsip-kehidupan atau kekuatan vital. Jika kita mempertimbangkan dengan saksama kita dapat melihat bahwa kesadaran mata muncul karena kualitas materi sensitif dari mata; dan dengan kesadaran mata muncul-lah konsep entitas kehidupan dari *Atta*. Demikian pula, dapat dipahami bahwa adalah karena kualitas materi sensitif dari telinga, hidung, lidah dan badan, kita memiliki kesadaran mendengar, mencium, mengecap dan menyentuh. Kualitas materi landasan, yang bertindak sebagai tempat bersandar bagi kesadaran bertanggung jawab bagi pikiran-pikiran dan aktivitas berpikir, berakibat pada gagasan diri atau entitas hidup. Kualitas materi prinsip-kehidupan, adalah kekuatan vital yang menghidupkan segala tubuh materi dan memeliharanya dari kerusakan dan keusangan. Prinsip-kehidupan ini, yang hanyalah kualitas materi, secara keliru dianggap sebagai jiwa, entitas hidup.

Dengan tidak adanya kualitas materi sensitif seperti bagian sensitif dari mata, dan seterusnya, tidak ada hal seperti jiwa atau entitas hidup. Pertimbangkanlah, misalnya, sebuah patung manusia dari kayu yang menyerupai orang hidup dalam bentuknya tetapi hampa dalam kualitas materi sensitif dari organ-organ indria yang dapat memberikan pengenalan yang berbeda-beda. Akibatnya, patung kayu itu, tidak akan secara keliru dianggap sebagai makhluk hidup dengan jiwa atau entitas hidup.

Terdapat pula gagasan jiwa atau entitas hidup sehubungan dengan jasmani dari seseorang yang baru meninggal dunia; alasannya adalah bahwa di sana tidak ada lagi kualitas materi sensitif apapun seperti bagian sensitif dari mata, dan seterusnya, dalam tubuh itu. Selama kualitas sensitif seperti bagian sensitif dari mata dan sebagainya, ada, tubuh materi lainnya yang merupakan pendamping dan yang menyertainya juga secara keliru dianggap sebagai Diri, entitas hidup. Tubuh materi itu adalah pemandangan yang terlihat, suara yang terdengar, bau-bauan yang tercium, dan obyek-obyek sentuhan (seperti *Pathavi, Tejo* dan *Vāyo*) yang dirasakan oleh sentuhan yang juga dikenal secara tidak langsung melalui kelembaban dan cairan dari unsur kohesi (*āpo*); dan kualitas materi jenis kelamin yang bertanggung jawab atas kepriaan dan kewanitaan.

Tubuh berwujud seperti pemandangan, suara, bau-bauan, dan lain-lain, yang menyertai kualitas materi sensitif dari mata dan seterusnya secara keliru dianggap sebagai jiwa atau entitas hidup ketika terlihat, terdengar, tercium, dan seterusnya.

Singkatnya, keseluruhan tubuh materi yang ada bersama dengan mata dan seterusnya dianggap sebagai entitas hidup. Dalam bahasa umum, juga, keseluruhan tubuh yang tersusun atas kualitas materi dikatakan sebagai diri, jiwa atau entitas hidup. Penggunaan dalam kehidupan sehari-

hari dari ungkapan seperti diri, atau entitas hidup, bukanlah pengucapan salah tetapi sesuai dengan kebiasaan duniawi; tetapi dari sudut pandangan tertinggi, kenyataan mutlak, semua zat materi dari keseluruhan tubuh bukanlah diri pada sesungguhnya atau individu atau makhluk, tetapi hanyalah gugus-gugus atau materi atau kualitas materi. Oleh karena itu, Sang Bhagavā secara tegas dan jelas mengatakan bahwa "Walaupun individu memandang gugus-gugus kualitas materi sebagai makhluk hidup, entitas hidup, dalam kenyataannya, itu bukanlah *Atta* atau diri atau entitas hidup tetapi hanyalah fenomena fisik."

Tetapi penganut doktrin Diri, yang menganut bahwa zat materi dalam tubuh mereka adalah Diri, *Atta*, akan mempertanyakan, 'Mengapa bukan *Atta?*' Oleh karena itu, Sang Bhagavā juga memberikan penjelasan mengapa bukan *Atta*, sebagai berikut.

## ALASAN MENUNJUKKAN BAHWA RŪPA BUKANLAH ATTA

"Para Bhikkhu, jika *rūpa* adalah diri, *Atta,* inti dari tubuh seseorang, maka *rūpa* tidak akan mengalami penyakit atau penderitaan. Dan seseorang akan dapat mengatakan tentang *rūpa*, 'Biarlah *rūpa* seperti ini (dalam kondisi terbaik); biarlah jasmani ini tidak seperti ini (dalam kondisi terburuk).' Adalah mungkin mempengaruhi *rūpa* dengan cara ini.

## BAGAIMANA RŪPA MENIMBULKAN PENDERITAAN

'Jika *rūpa* adalah inti dari tubuh seseorang, atau Diri, maka ia tidak akan menimbulkan penderitaan," Tetapi sesungguhnya *rūpa* menimbulkan penderitaan dengan cara ini: ia tidak tetap muda dan kuat; ia mengalami ketuaan dan keusangan; ia mengalami kematian. Tanpa *rūpa*, seseorang akan terbebas dari penderitaan rambut memutih, gigi tanggal, punggung

membungkuk, ketulian, pandangan mata melemah, kulit keriput. Oleh karena itu, *rūpa* menimbulkan penderitaan-penderitaan ini.

Dan lagi, karena *rūpa* seseorang, maka ia disusahkan oleh sakit-mata, sakit-telinga, sakit-gigi, sakit-punggung, masuk-angin, merasa panas, dingin, sakit dan gatal; dan dengan penyakit darah, kulit, perut, kencing atau dengan tekanan darah tinggi, dan sebagainya. Penyakit-penyakit ini muncul karena *rūpa* melalui apa mereka mewujudkannya. Kita menderita lapar dan haus karena *rūpa*; dan karenanya, kita diserang oleh nyamuk, serangga atau penderitaan oleh penyerang lainnya. Penderitaan dalam kondisi kesedihan dan kesengsaraan juga adalah karena *rūpa*. Singkatnya, seseorang menderita berbagai penyakit dan penderitaan ini karena *rūpa*. Oleh karena itu, adalah *rūpa* yang bekerja membawa penderitaan dalam jasmani seseorang, yaitu membawa dan menimbulkan penderitaan pada seseorang.

Sebagai tambahan, *rūpa* bertanggung jawab pada fenomena kematian dalam keberadaan manusia. Ketika kualitas materi dalam jasmani mengalami kemerosotan dan kerusakan, muncullah kematian. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *rūpa* menimbulkan penderitaan dengan menyebabkan kematian.

Demikianlah kita dapat merenungkan bahwa jika *rūpa* adalah diri, maka ia tidak akan menimbulkan penderitaan usia-tua, penyakit dan kematian untuk kita. Seseorang biasanya menimbulkan penderitaan kepada orang lain dan tidak kepada dirinya sendiri. Oleh karena itu, jika *rūpa* adalah diri, atau inti dari tubuh, maka ia tidak akan menimbulkan penderitaan bagi dirinya sendiri dengan membawa usia-tua dan sebagainya.

Lebih lanjut lagi, bahkan sebelum mengalami usia-tua, penyakit dan kematian, *rūpa* terus-menerus mengalami satu

dan lain kesusahan. Seorang pemuda, walaupun bebas dari penyakit dan menikmati kesehatan, tidak dapat bertahan lama dalam postur tubuh tertentu seperti duduk, berdiri atau berjalan, ia harus sering mengubah postur tubuhnya. Ini adalah pengalaman kita semua bahwa kita tidak dapat bertahan lama, seperti yang kita inginkan, dalam postur tubuh tertentu. Kita merasa kesulitan untuk tetap duduk selama setengah jam atau satu jam tanpa mengubah postur; atau berbaring selama dua atau tiga jam. Terus-menerus mengubah postur diperlukan oleh perasaan panas atau kelelahan pada bagian tubuh setelah waktu tertentu dalam satu posisi. Semua penderitaan ini muncul karena *rūpa*; dengan kata lain, adalah *rūpa* yang menimbulkan penderitaan-penderitaan ini.

Dengan demikian seseorang dapat merenungkan bahwa jika *rūpa* adalah diri, maka ia tidak akan menimbulkan penderitaan-penderitaan ini pada seseorang.

## RŪPA TIDAK MENURUTI KEINGINAN SESEORANG

Lebih lanjut, disebutkan, "Jika *rūpa* adalah diri, inti diri, maka adalah mungkin untuk mengatakan tentang *rūpa*, "Biarlah *rūpa*-ku seperti ini (dalam kondisi terbaik); biarlah *rūpa*-ku tidak seperti ini (dalam kondisi terburuk). Sungguh, seseorang akan mampu mengerahkan kehendaknya pada *rūpa* jika ia adalah diri seseorang atau Atta. Semua makhluk ingin memiliki tubuhnya selalu muda dan sehat dalam penampilan, menjauhkannya dari usia-tua, penyakit dan keusangan yang berakibat pada kematian. Tetapi tubuh materi tidak pernah mematuhi, ia menolak menuruti keinginan seseorang. Kesegaran kemudaannya memudar menjadi kelemahan ketuaan, kesehatannya menurun, melawan keinginan seseorang, mengakibatkan penyakit dan berakhir pada kehancuran dan kematian. Demikianlah *rūpa* tidak terpengaruh oleh kendali seseorang, tidak dapat diatur menuruti keinginan seseorang. Oleh karena itu, Sang Bhagavā

menunjukkan, bahwa *rūpa* bukanlah Diri seseorang, inti dari tubuh seseorang.

Marilah kita mengulangi makna dari kalimat Pāḷi yang dikutip di atas: Para bhikkhu, *rūpa* bukanlah Diri; jika *rūpa* adalah Diri, maka ia tidak akan menimbulkan penderitaan. Dan adalah mungkin mengatakan tentang *rūpa*, 'Biarlah *rūpa* seperti ini (dalam kondisi terbaik); biarlah *rūpa* tidak seperti ini (dalam kondisi terburuk).

Jika *rūpa* adalah diri, inti diri, maka tidak akan menimbulkan penderitaan pada seseorang, dan adalah mungkin untuk menuruti keinginan seseorang. Sedangkan yang lainnya tidak menuruti kendali seseorang, adalah mungkin untuk mengatur seperti yang diinginkan. Tetapi kenyataannya *rūpa* bukanlah Diri, bukan inti. Karena itu, ia menimbulkan penderitaan pada seseorang dan menolak dikendalikan. Sang Bhagavā melanjutkan menjelaskan fakta ini lebih jauh lagi.

## BUKTI LANGSUNG TENTANG BAGAIMANA RŪPA BUKANLAH ATTA

*Yasma ca kho, Bhikkhave, rūpam anttā, tasmā rūpam ābādhāya samvattati, na ca labbhati rūpe'evam me rūpam hotu, evam me rūpam ma ahosī'ti.*

"Para Bhikkhu, sesungguhnya, *rūpa* bukanlah diri, karena bukan diri (bukan inti), maka cenderung mengalami penderitaan dan kesusahan. Dan adalah tidak mungkin untuk mengatakan tentang *rūpa*. 'Biarlah *rūpa* seperti ini (dalam kondisi terbaik); biarlah *rūpa* tidak seperti ini (dalam kondisi terburuk).' Tidaklah mungkin mempengaruhi dan mengatur *rūpa* dengan cara ini.

Dalam kenyataan, *rūpa* bukanlah diri, bukan inti. Karena itu, *rūpa* menderita usia-tua, penyakit, dan sebagainya. Lebih

jauh lagi, ia tidak terpengaruh oleh pengaturan dan kendali seseorang. Untuk mengulangi: 'Dalam kenyataan, *rūpa* bukanlah diri, bukan inti. Karena bukan diri, *rūpa* ini cenderung mengalami penderitaan. Tidaklah mungkin mengatur dan mengendalikan *rūpa* dengan menginstruksikan, 'Biarlah *rūpa* seperti ini (dalam kondisi terbaik); biarlah *rūpa* tidak seperti ini (dalam kondisi terburuk).''

## JIVA ATTA DAN PARAMA ATTA

Para penganut *Atta* menyatakan bahwa *Atta* terdiri dari dua jenis: *Jiva Atta* dan *Parama atta*. Menurut mereka, masing-masing makhluk, apakah manusia, dewa, atau binatang memiliki diri, dan inti jiwa atau zat yang disebut *Jiva atta*. Jiwa ini atau entitas hidup dipercaya sebagai ciptaan Tuhan. Tetapi beberapa penganut menganggap bahwa *Jiva atta* perseorangan ini adalah bagian kecil dari *Atta* yang terpancar dari *Atta* besar dari Tuhan.

*Parama atta* adalah *Atta* besar Tuhan yang telah menciptakan dunia bersama dengan semua makhluk di dalamnya. Menurut beberapa penganut, *Atta* besar Tuhan ini meliputi seluruh dunia, tetapi yang lainnya mengatakan bahwa ia berada di Alam Surga. Gagasan Diri kecil dan Diri besar ini, tentu saja, semuanya hanya khayalan, hanya berupa spekulasi.

Tidak seorangpun yang pernah bertemu atau melihat Tuhan yang merupakan perwujudan dari *Parama atta*. Kepercayaan akan penciptaan oleh Tuhan juga adalah khayalan, kepercayaan spekulatif, yang telah berlangsung lama sebelum munculnya Buddha yang Tercerahkan Sempurna. Ini jelas dari kisah Brahmā Baka.

## KISAH BRAHMĀ BAKA

Suatu ketika, Sang Bhagavā pergi ke alam Brahmā dengan tujuan untuk meluruskan pandangan keliru yang dianut oleh

Brahmā Baka yang agung. Sesampainya di sana, Brahmā Baka yang agung menyambut Sang Bhagavā di alamnya dalam puji-pujian yang ia ucapkan sebagai berikut: "Selamat datang, Yang Mulia Gotama; kedatanganmu adalah kedatangan yang baik walaupun engkau menghabiskan waktu yang lama untuk melakukannya. Alam Brahmā ini kekal, stabil, abadi, sempurna dalam segala hal. Dan tidak seorangpun yang mati atau meninggal dunia dari alam ini."

Mendengar kata-kata ini, Sang Bhagavā mencela Brahmā Baka dengan berkata: "Oh, Brahmā, betapa bodohnya Brahmā Baka! Dalam kebodohannya, ia mengatakan alam yang tidak kekal ini sebagai kekal dan stabil."

Mendengar kata-kata Sang Bhagavā ini, salah satu pengikut Brahmā Baka berkata dengan nada memprotes, "Bhikkhu Gotama, jangan mencela Brahmā Baka, jangan mencelanya. Brahmā Baka ini adalah Brahmā agung, pemimpin para Brahmā, penakluk semuanya; Tidak terkalahkan, ia melihat segalanya; mengendalikan kekuatan dan kekuasaan semua makhluk; pencipta dunia, pencipta seluruh dunia, makhluk termulia; ia menentukan makhluk-makhluk menjadi raja, Brahmana, manusia, dewa, binatang, dan sebagainya., tempatnya masing-masing di dunia ini; sempurna dalam pencapaian, ayah dari makhluk-makhluk di masa lampau dan masa depan,". Demikianlah ia memuji kualitas dari Brahmā Baka.

Dalam Brahmajāla Sutta di mana asal-mula dari pandangan keliru tentang keabadian dari individu-individu tertentu dijelaskan, Sang Buddha memberikan kisah yang serupa dari Brahmā.

## ASAL-MULA KEPERCAYAAN AKAN PENCIPTAAN

Setelah dunia sebelumnya lenyap, terdapat suatu waktu

ketika dunia baru mulai berevolusi. Brahmā pertama yang muncul kemudian berpikir dan percaya bahwa: "Aku adalah Brahmā, Brahmā agung, penakluk yang tidak terkalahkan oleh siapapun, yang dapat melihat segalanya, maha kuasa untuk memenuhi semua keinginan, seorang Raja, seorang pembuat, seorang pencipta, termulia di antara segalanya, seorang yang menentukan tempat bagi masing-masing makhluk lainnya. Sempurna dalam penciptaan, ayah dari semua makhluk di masa lampau dan masa depan.

Para Brahmā yang muncul belakangan di alam Brahmā juga berpikir dan percaya demikian. Dari para Brahmā itu, yang telah meninggal dunia dari alam Brahmā dan terlahir kembali di alam manusia, terdapat beberapa yang mampu mengingat kehidupan lampau mereka di alam Brahmā. Orang-orang ini dengan tegas menyatakan bahwa, "Brahmā agung itu menciptakan makhluk-makhluk di dunia. Sang Pencipta itu sendiri, Sang Brahmā Agung, adalah kekal, abadi; akan tetapi, makhluk-makhluk yang ia ciptakan, tidak kekal; mereka mati dan meninggal dunia." Pernyataan tegas ini, sebagai pengalaman pribadi mereka, dipercaya dan diterima oleh siapa yang mendengarkan ajaran mereka. Sang Bhagavā menjelaskan bahwa ini adalah bagaimana gagasan 'Hanya para pencipta yang pertama kali menciptakan makhluk-makhluk yang kekal, abadi,' berasal-mula.

Dari Pāḷi Canon yang baru saja kita kutip, seseorang dapat menduga bahwa yang disebut Tuhan yang dikatakan telah menciptakan makhluk-makhluk, Tuhan yang dikatakan berada di alam Surga, mungkin adalah Brahmā agung yang muncul pertama di alam Brahmā pada permulaan dunia. Kita juga dapat menganggap bahwa *Parama atta* adalah *Atta* dari Brahmā agung itu. Maka jelas dari Ajaran Buddha bahwa, '*Parama atta* dari Brahmā agung adalah dari jenis yang sama dengan *Jiva atta* dari makhluk-makhluk lainnya; hanyalah kesalah-pahaman atas aliran terus-menerus dari proses jasmani dan batin yang

terus-menerus sebagai *Atta*. Sesungguhnya tidak ada apapun yang disebut *Atta* selain daripada fenomena batin-jasmani; itu hanyalah khayalan.'

Lebih jauh lagi, *rūpa*, *nāma* dari Brahmā agung adalah serupa dengan *rūpa, nāma* dari makhluk-makhluk lain, tunduk pada hukum ketidak-kekalan. Ketika umur kehidupannya habis, Brahmā agung ini juga menghadapi kematian dan meninggal dunia. Dalam kenyataannya, Brahmā agung tidak dapat memenuhi keinginannya sendiri; ia tidak dapat mempertahankan *rūpa* jasmaninya menuruti kehendaknya. Oleh karena itu, *rūpa* dari Brahmā agung juga bukanlah *Atta*, inti, diri, melainkan *Anatta*, Bukan-diri.

## KETERIKATAN PADA ATTA

Tetapi, secara umum, orang-orang menganut kepercayaan bahwa ada jiwa perseorangan, suatu entitas hidup yang bertahan selama umur kehidupan sebelum seseorang meninggal dunia. (Ini adalah pandangan yang dianut oleh para annihilis yang percaya bahwa tidak ada apapun yang tersisa setelah kematian.) Tetapi penganut eternalis percaya bahwa jiwa perseorangan tetap ada dan tidak hancur setelah kematian, hidup dalam jasmani yang baru, tidak musnah.

Menurut para eternalis, tubuh dari suatu makhluk terdiri dari dua bagian: tubuh kasar dan tubuh halus. Di akhir kehidupan dari masing-masing makhluk itu, ketika kematian terjadi, tubuh kasar hancur tetapi tubuh halus meninggalkan tubuh lama dan memasuki tubuh baru, tetap kekal dan tidak pernah musnah. Pandangan eternalis ini, dijelaskan dalam literatur mereka, telah dijelaskan secara lengkap dalam Sub-komentar atas Visuddhi Magga.

Kita telah mendapatkan penjelasan terperinci dari berbagai kepercayaan akan Diri beserta asal-mula untuk menyajikan

dengan lebih jelas konsep *Anatta*, tiada jiwa, tanpa-diri. Di antara banyak orang, yang mengaku sebagai Buddhis, terdapat banyak yang biasanya percaya akan adanya jiwa atau entitas hidup, walaupun mereka tidak menuliskan kepercayaan mereka melalui kata-kata dalam bentuk literatur. Mereka menganut pandangan bahwa kehidupan berpisah, pada saat kematian suatu makhluk, melalui hidungnya atau mulutnya; ketika konsepsi terjadi di rahim seorang ibu, kehidupan masuk melalui hidungnya, mulutnya atau menembus melalui perutnya. Dan dari kelahiran hingga kematian, ia berdiam dengan kokoh di dalam tubuh baru. Semua pandangan ini menunjukkan suatu kepercayaan akan adanya jiwa, entitas hidup.

## TANPA MEMAHAMI CARA ATTA MENGIKAT

Dalam kenyataannya, dengan kematian yang dimaksud hanyalah lenyapnya proses batin-jasmani, tidak munculnya *rūpa* dan *nāma* yang baru, setelah berhentinya kesadaran kematian pada saat kematian. Tidak ada yang disebut jiwa atau entitas hidup yang pergi meninggalkan. Penjelmaan baru artinya munculnya kesadaran baru di tempat baru bersama dengan landasan fisik di mana ia mendapatkan dukungan. Sesaat sebelum kesadaran-kematian berhenti pada saat kematian, ia berpegangan pada salah satu dari obyek-obyek yaitu, *Kamma, Kamma nimitta* atau *Gati nimitta.* Dikondisikan demikian oleh obyek-obyek (yang menjadi pegangan) pada saat kesadaran terakhir, maka kesadaran baru muncul dalam kehidupan baru. Ini disebut kelahiran kembali atau kesadaran yang menghubungkan kembali karena ia membentuk hubungan antara kehidupan sebelumnya dan kehidupan baru.

Ketika kesadaran yang menghubungkan kembali lenyap, maka diikuti dengan kesadaran *Bhavaṅga*, kelanjutan-kehidupan, yang berkesinambungan sepanjang kehidupan seperti

yang ditentukan oleh kekuatan kamma sebelumnya. Ketika obyek-obyek indria seperti pemandangan, suara-suara, dan seterusnya muncul di pintu-pintu indria, kesadaran *Bhavaṅga*, digantikan pada waktunya, oleh kesadaran-mata, kesadaran-telinga, dan seterusnya. Kemunculan kesadaran baru dalam kehidupan baru seperti yang dikondisikan oleh *Kamma* dari kehidupan lampau secara konvensional disebut dalam bahasa umum, sebagai migrasi dari kehidupan lama menuju kehidupan baru. Tetapi dalam kenyataannya, tidak ada jiwa atau entitas hidup yang berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya.

## TANPA MEMAHAMI CARA ATTA MENGIKAT, KONSEP ANATTA TIDAK MUNGKIN DIPAHAMI SEPENUHNYA

Ada orang-orang yang tidak dapat menangkap konsep tanpa-diri, *Anatta*, karena mereka tidak mengetahui teori *Atta* seperti yang telah dijelaskan secara terperinci di atas. Mereka berpikir itu adalah kemelekatan *Atta* jika seseorang berpegang pada bentuk obyek-obyek. Misalnya, mengenali pohon sebagai pohon, batu sebagai batu, rumah sebagai rumah, wihara sebagai wihara, menurut mereka adalah kemelekatan pada *Atta*. Dalam pandangan mereka fakta *Anatta*, ketanpa-jiwaan, tertangkap jelas hanya ketika konsep bentuk dipahami dan digantikan oleh persepsi kebenaran mutlak.

Sesungguhnya, sekedar mengenali bentuk bukanlah termasuk kemelekatan *Atta.* Juga tidak berarti bahwa kepercayaan pada *Anatta* tercapai begitu bentuk tidak lagi dikenali. Mengenali obyek-obyek mati seperti pohon, batu, rumah atau vihara bukanlah merupakan kepercayaan pada *Anatta;* tidak termasuk kemelekatan pada teori-diri; hanya berpegang pada konsep konvensional semata.

Hanya ketika makluk-makhluk indriawi dengan kehidupan dan kesadaran seperti manusia, dewa, binatang dan

sebagainya dianggap memiliki jiwa, suatu entitas hidup, diri, maka itu termasuk pada kemelekatan pada kepercayaan akan diri. Ketika seseorang menganggap dirinya sebagai jiwa yang hidup, atau makhluk lain sebagai entitas hidup, maka ia menganut kepercayaan akan Diri. Brahmā di alam-tanpa-bentuk (*Arūpa*) tidak memiliki jasmani materi, tidak merasakan bentuk konvensional dalam diri mereka, tetapi kaum Brahmā duniawi biasanya tidak terbebas dari pandangan keliru akan diri, percaya akan adanya diri, suatu entitas hidup. Hanya ketika kepercayaan akan adanya Diri sebagai suatu entitas hidup, ditinggalkan dan tubuh sendiri dan tubuh makhluk lain terlihat sebagai hanya sekedar fenomena batin-jasmani, maka pengetahuan tanpa-diri, *Anatta*, muncul. Adalah penting untuk mengembangkan pengetahuan sejati tentang tanpa-diri.

## EMPAT JENIS KEMELEKATAN ATTA

Ada empat jenis kemelekatan Atta muncul dari kepercayaan akan Diri atau jiwa.

(1) Kemelekatan *Sāmi atta*: Kepercayaan bahwa ada, di dalam tubuh seseorang, suatu entitas hidup, yang mengatur dan mengarahkan keinginan dan perbuatan. Adalah jiwa yang hidup ini yang berjalan, berdiri, duduk, tidur, berbicara kapanpun ia inginkan.

"Kemelekatan *Sāmi atta* adalah kepercayaan akan adanya suatu entitas hidup di dalam tubuh seseorang, yang mengendalikan dan mengarahkan sesuai keinginannya."

Anattalakkhaṇa Sutta yang diajarkan oleh Sang Bhagavā secara khusus bertujuan untuk melenyapkan kemelekatan *Sāmi atta* ini. Sekarang, karena Sutta ini pertama kali diajarkan kepada Kelompok Lima Bhikkhu yang telah menjadi Pemasuk-Arus, tidakkah patut dipertanyakan apakah seorang Pemasuk-Arus masih dirintangi oleh kemelekatan *Atta?*

"Pemasuk-Arus telah meninggalkan kemelekatan *Atta*, tetapi masih berpegang pada kesombongan."

Pada tingkat Sotāpanna, Pemasuk-Arus, belenggu-belenggu kepercayaan akan diri (pandangan salah tentang diri), keragu-raguan dan kebimbangan, dan keterikatan pada upacara dan ritual telah dilenyapkan secara total. Tetapi seorang Pemasuk-Arus belum terbebas dari Asmi-māna, kesombongan-aku. Bangga akan kemampuannya, statusnya, "Aku dapat melakukan; Aku mulia," adalah genggaman pada kesombongan-aku. Tetapi kesombongan seorang Pemenang-Arus berhubungan dengan kualitas sesungguhnya, ia memang benar memiliki dan bukan keangkuhan palsu berdasarkan pada kualitas yang tidak ada.

Oleh karena itu, Pemasuk-Arus harus, melanjutkan praktik *Vipassanā* untuk melenyapkan kemelekatan pada kesombongan-aku yang masih merupakan belenggu baginya. Ketika *Vipassanā-ñāṇa* telah lebih terkembang, kesombongan-aku ini berhenti dan sebagian telah dilenyapkan oleh Jalan *Sakadāgāmi*. Tetapi belum benar-benar dilenyapkan. Jalan *Anāgāmi* semakin memperlemahnya, tetapi Jalan ini juga hanya melenyapkan sebagian. Hanya melalui *Arahatta magga*, kesombongan-aku ini dapat dilenyapkan secara total. Dengan demikian dapat dianggap bahwa Anattalakkhaṇa Sutta diajarkan oleh Sang Bhagavā untuk melenyapkan secara total kemelekatan pada kesombongan-aku yang masih menempel pada Kelompok Lima Bhikkhu walaupun mereka telah mencapai tingkat Pemasuk-Arus.

(2) Kemelekatan *Nivāsī atta*: Kepercayaan bahwa ada suatu entitas hidup yang secara permanen berada dalam tubuh seseorang.

"Kemelekatan *Nivāsī atta* adalah kepercayaan bahwa ada suatu entitas hidup yang secara permanen berada dalam tubuh

seseorang. Ini adalah kepercayaan umum banyak orang bahwa mereka ada secara permanen sebagai makhluk hidup sejak saat dilahirkan hingga saat kematian. Ini adalah kemelekatan *Nivāsī atta*. Beberapa orang menganggap bahwa tidak ada yang tersisa setelah kematian; ini adalah pandangan keliru pemusnahan. Dan beberapa orang lainnya percaya pada pandangan keliru keabadian yang menganggap bahwa entitas hidup dalam tubuh tetap tidak terhancurkan setelah kematian; ia berlanjut menempati tubuh baru dalam kehidupan baru. Adalah dengan pandangan untuk melenyapkan dua pandangan keliru ini bersama dengan kemelekatan pada kesombongan-aku maka Anattalakkhaṇa Sutta diajarkan oleh Sang Bhagavā, yaitu, untuk melenyapkan kemelekatan pada kesombongan-aku yang masih membelenggu Kelompok Lima Bhikkhu dan Para Mulia lainnya; dan untuk melenyapkan dua pandangan keliru serta kesombongan-aku pada kaum duniawi biasa."

Selama seseorang melekat pada kepercayaan bahwa ada secara permanen suatu entitas hidup atau jiwa, maka selama itu pula ia menganggap bahwa tubuhnya dapat dikendalikan sesuai keinginannya. Dapat dipahami bahwa Anattalakkhaṇa Sutta dibabarkan untuk melenyapkan bukan hanya kemelekatan Sāmi atta tetapi juga kemelekatan Nivāsī atta. Begitu kemelekatan Sāmi atta dilenyapkan, jenis lainnya dari kemelekatan *Atta* dan pandangan-pandangan keliru juga secara bersamaan dilenyapkan secara total.

(3) Kemelekatan *Kāraka atta*: Kepercayaan bahwa adalah entitas hidup, jiwa yang mengakibatkan setiap perbuatan fisik, ucapan dan pikiran.

"Kemelekatan *Kāraka atta* adalah kepercayaan bahwa suatu entitas hidup yang bertanggung jawab atas setiap perbuatan fisik, ucapan dan pikiran."

Kemelekatan *Kāraka atta* lebih banyak berhubungan dengan

Saṅkhārakkhandā, gugus bentukan-bentukan. Kita akan membahasnya lebih luas ketika kita sampai pada gugus bentukan-bentukan.

(4) Kemelekatan *Vedaka atta*: Kepercayaan bahwa semua perasaan apakah menyenangkan atau tidak menyenangkan.

"Kemelekatan *Vedaka atta* adalah kepercayaan bahwa semua perasaan apakah menyenangkan atau tidak menyenangkan dirasakan oleh entitas hidup, diri."

Kemelekatan *Vedaka atta* lebih banyak berhubungan dengan Vedanakkhandā, gugus perasaan yang akan kita bahas pada hari purnama bulan Nayon yang akan datang.

*Rūpakkhandā*, gugus materi adalah bukan Diri, ataupun entitas hidup, *Atta* melainkan Bukan-diri, *Anatta* telah cukup dijelaskan tetapi masih perlu untuk menjelaskan bagaimana para yogī yang berlatih meditasi *Vipassanā* dapat melihat sifat dari *Anatta*, bukan-diri dengan tanpa mengerahkan usaha. Kita akan membahasnya dengan penjelasan bagaimana ini dilakukan.

## PERENUNGAN BUKAN-DIRI DALAM PRAKTIK MEDITASI VIPASSANĀ

Metode praktis dari meditasi Vipassanā telah sering dijelaskan dalam banyak khotbah yang telah dipublikasikan dalam banyak buku. Kita tidak perlu membahasnya dengan terperinci; kami hanya akan memberikan penjelasan secara singkat.

Meditasi Vipassanā terdiri dari perenungan pada *upādānakkhandhā*, kelompok-kelompok kemelekatan yang terwujud pada saat melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, dan berpikir. Bagi seorang Yogī-pemula, adalah

sulit untuk dengan waspada mencatat setiap fenomena melihat, mendengar, dan seterusnya. Oleh karena itu mereka harus memulai latihan hanya dengan beberapa obyek perasaan yang menonjol. Misalnya, sewaktu duduk, Yogī itu dapat berkonsentrasi pada sifat kaku dan penolakan yang dirasakan oleh tubuhnya dan mencatatnya sebagai 'duduk, duduk'. Jika Yogī itu merasa bahwa hal itu terlalu sederhana, tidak memerlukan banyak usaha hanya untuk mencatat, 'duduk, duduk', ia dapat menggabungkannya dengan mencatat fenomena lainnya yaitu, menyentuh dan mencatatnya sebagai 'duduk, menyentuh, duduk, menyentuh.' Tetapi gerakan naik dan turunnya perut akan lebih nyata. Karena itu jika seseorang dengan waspada mencatat 'naik' saat perut naik, dan 'turun', saat perut turun, maka ia akan melihat dengan jelas fenomena kekakuan, penolakan, peregangan, pengenduran, gerakan yang terjadi di dalam perutnya. Ini adalah karakteristik, fungsi dan penyebab langsung dari *Vāyodhātu*, unsur gerakan. Perenungan dan pencatatan demikian adalah selaras dengan Visuddhi Magga yang menyebutkan bahwa "sifat dari *nāma, rūpa* harus dipahami dengan mengamati karakteristik, fungsi, dan seterusnya."

Oleh karena itu kami menginstruksikan para pemula dalam praktik Vipassanā untuk memulai dengan mengamati naik dan turunnya perut. Tetapi latihan mencatat naik dan turunnya perut ini saja bukanlah merupakan keseluruhan dari apa yang harus dilakukan dalam meditasi Vipassanā. Sewaktu mencatat naik dan turunnya perut, berbagai pikiran dapat muncul, dan itu harus dicatat juga. Ketika merasa kaku, panas, dingin atau sakit, Yogī itu harus mencatat perasaan-perasaan ini sewaktu munculnya. Ketika ia menekuk atau meregangkan tangan atau kakinya, gerakan ini juga harus dicatat. Sewaktu ia bangkit dari posisi duduk, perubahan postur ini harus disertai dengan pencatatan yang penuh kewaspadaan. Sewaktu berjalan, semua gerakan yang terlibat dalam setiap langkah harus dicatat sebagai, 'naik, melangkah maju, turun.'

Jika memungkinkan, semua aktivitas fisik termasuk membuka dan menutup kelopak mata harus diamati dengan cermat. Jika tidak ada aktivitas khusus yang dapat diperhatikan, perhatian Yogī harus kembali pada gerakan naik dan turunnya perut. Ini adalah penjelasan singkat dari latihan yang terdapat dalam praktik meditasi Vipassanā.

Sewaktu mencatat naik, turun, duduk dan menyentuh saat terjadinya, keinginan muncul dalam diri Yogī itu untuk mengubah postur untuk meredakan rasa sakit, sakit dan perasaan panas yang berkembang pada tangan dan kakinya yang tertekuk. Yogī itu harus mencatat keinginan itu saat munculnya tetapi harus tetap diam, tanpa dengan segera menyerah pada godaan untuk menggerakkan anggota badannya. Ia harus menahankan ketidak-nyamanan itu selama mungkin. Jika keinginan untuk meregangkan tangan dan kakinya muncul sekali lagi, ia harus pertama-tama mencatatnya sebelum mengubah postur. Hanya ketika ia menjadi tidak tertahankan lagi dengan serangan kesakitan, ia boleh perlahan-lahan meregangkan tangan dan kakinya, dan pada waktu yang sama juga mencatat tindakan-tindakan ini secara saksama sebagai 'meregang, meregang.'

Selama setiap sesi latihan meditasi, perubahan postur menjadi kebutuhan karena ketidak-nyamanan karena sakit. Dengan berulang-ulang mengubah postur, sifat menekan dari jasmani fisik menjadi jelas. Walaupun ia ingin untuk tetap diam, duduk tenang, tanpa mengubah postur selama satu atau dua jam, terbukti baginya bahwa ia tidak dapat tetap diam, seperti yang ia inginkan. Kemudian penembusan muncul padanya bahwa *Rūpa* yang terus-menerus menekannya, menyerangnya, bukanlah Diri, atau jiwa ataupun entitas hidup, tetapi hanyalah sekedar fenomena fisik yang muncul sesuai kondisinya sendiri. Penembusan ini adalah pengetahuan perenungan Bukan-diri.

Seseorang tidak dapat bertahan lama apakah dalam

postur duduk, berbaring atau berdiri. Dengan demikian penembusan muncul bahwa *Rūpa* tidak pernah mematuhi keinginan seseorang dan tidak dapat diatur. Karena tidak dapat dikendalikan, maka ia bukanlah Diri atau inti, tetapi hanya sekedar fenomena fisik yang muncul sesuai kondisinya sendiri. Penembusan ini, juga, adalah pengetahuan perenungan Bukan-diri.

Kemudian, dengan berulang kali diganggu karena harus menjawab panggilan alam, sewaktu berlatih meditasi dalam postur duduk atau berbaring, jelas bahwa *Rūpa* sulit dikendalikan, tidak dapat diatur, tidak menuruti keinginan seseorang, dan karena tidak dapat diatur, maka bukan Diri. Sewaktu merenungkan perilaku *Rūpa,* adalah benar bahwa sifat sulit dikendalikan itu terlihat ketika kotoran tubuh seperti ingus, ludah, dahak, air mata, keringat, dan sebagainya keluar dari tubuh. Kebersihan tidak dapat dipertahankan seperti yang diinginkan seseorang karena sifat tidak dapat dikendalikan dari *Rūpa* ini, yang karenanya, jelas bukan Diri.

Sebagai tambahan, *Rūpa* diserang oleh lapar, haus, usia tua dan penyakit. Serangan-serangan ini terbukti benar bahkan bagi pengamat biasa. Tetapi kemungkinan besar gagasan Diri hanya bertahan dalam diri seseorang yang mengamati secara biasa. Hanya dengan mencatat dengan penuh kewaspadaan *Rūpa* dapat terlihat bukan sebagai Diri atau entitas hidup tetapi hanya sekedar fenomena fisik yang berlangsung terus-menerus tanpa henti.

Ini hanyalah sedikit contoh untuk menunjukkan sifat Bukan-diri dari *Rūpa*. Yogī yang sungguh-sungguh mencatat semua fenomena akan mengalami lebih banyak lagi yang memperlihatkan sifat sulit dikendalikan dari *Rūpa* dan menjadi jelas bagaimana ia tidak menuruti keinginan seseorang dan bagaimana Diri itu tidak dapat diatur.

Demikianlah dalam kegiatan mencatat dengan penuh kewaspadaan semua tindakan jasmani seperti naik, turun, duduk, menekuk, meregang dan melihat bagaimana *Rūpa* menyerang seseorang, bagaimana ia tidak dapat diatur, penembusan muncul dalam dirinya, melalui pengetahuan pribadi: "Walaupun *Rūpa* dalam tubuhku terlihat seperti Diri, tetapi karena ia menyerangku, ia bukanlah "Diri"ku ataupun intiku; karena tidak menuruti keinginanku, dan tidak dapat diatur, ia bukanlah Diriku, intiku. Aku telah lama keliru menganggapnya sebagai 'Diri'ku, intiku. Ia bukanlah Diri karena tidak dapat diatur dan tidak menuruti kehendakku." Ini adalah pengetahuan sejati dari merenungkan Bukan-diri.

Kita telah membahas bagaimana sifat Bukan-diri terlihat dalam *Rūpa*. Kami akan mengakhiri khotbah kami hari ini dengan menutupnya dengan terjemahan ringkasan dari naskah Pāḷi dan mengulangi ingatan tentang kemelekatan Atta.

## TERJEMAHAN RINGKASAN DARI NASKAH PĀḶI

"Para bhikkhu, *rūpa* bukanlah diri (inti). Jika *Rūpa* adalah Diri, ia tidak akan menimbulkan penderitaan. Dan adalah mungkin untuk mengatakan tentang *rūpa*. 'Biarlah *rūpa*-ku seperti ini (dalam kondisi terbaik); biarlah *rūpa*-ku tidak seperti ini (dalam kondisi terburuk).'"

Dalam kenyataannya, *Rūpa* bukanlah Diri. Dan karena bukan diri, maka ia cenderung menimbulkan penderitaan. Lebih jauh lagi, adalah tidak mungkin untuk mengatakan tentang *rūpa*. 'Biarlah *rūpa*-ku seperti ini (dalam kondisi terbaik); biarlah *rūpa*ku tidak seperti ini (dalam kondisi terburuk).'

## INGATAN TENTANG KEMELEKATAN ATTA

(1) Kemelekatan *Sāmi atta* adalah kepercayaan bahwa ada, di dalam tubuh seseorang, suatu entitas hidup, yang mengatur dan mengarahkan sesuai keinginannya.

(2) Kemelekatan *Nivāsī atta* adalah kepercayaan bahwa ada suatu entitas hidup yang secara permanen berada dalam tubuh seseorang.

(3) Kemelekatan *Kāraka atta* adalah kepercayaan bahwa adalah entitas hidup yang bertanggung jawab atas setiap perbuatan fisik, ucapan dan pikiran.

(4) Kemelekatan *Vedaka atta* adalah kepercayaan bahwa semua perasaan apakah menyenangkan atau tidak menyenangkan dirasakan oleh entitas hidup, Diri.

Dengan kebajikan karena memperhatikan dengan penuh hormat kepada khotbah Anattalakkhaṇa Sutta ini, semoga kalian semua, dengan mencatat fenomena *Nāma* dan *Rūpa* yang terjadi dalam tubuh, melihat dengan tanpa takut dan yakin, sifat dari ketidak-kekalan, ketidak-puasan beserta ketanpa-intian dan dengan demikian mencapai dan segera menembus, Nibbāna, melalui jalan dan Buah seperti yang kalian inginkan.

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

Akhir dari bagian pertama dari Khotbah Tentang

ANATTALAKKHAṆA SUTTA

# *KHOTBAH PANJANG*

# *TENTANG*

# *ANATTALAKKHAṆA SUTTA*

**Bagian Kedua**

*Dibabarkan pada hari purnama bulan Nayone 1325 M.E.*

## PERASAAN ATAU SENSASI BUKANLAH ATTA

Kami memulai khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta pada hari kedelapan paruh pengembangan bulan Nayone. Kami telah menjelaskan bahwa *Rūpa*, jasmani, hanyalah gugus materi, bukanlah diri tetapi tanpa-diri. Hari ini kita akan membahas *Vedanakkhandhā*, gugus perasaan untuk menunjukkan bagaimana bahwa perasaan juga adalah bukan diri. Orang-orang pada umumnya menyukai obyek-obyek yang menyenangkan dan menikmati perasaan menyenangkan; mereka tidak menyukai perasaan yang tidak menyenangkan. Sehubungan dengan perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, mereka menganggap bahwa "Aku merasakan perasaan; aku merasa senang; aku merasa tidak senang." Tetapi pada kenyataannya, perasaan adalah bukan-diri, bukan jiwa tetapi adalah sesuatu yang tanpa-inti, Anatta. Sang Bhagavā telah menjelaskan fakta benar ini sebagai berikut:

## PERASAAN ATAU SENSASI BUKANLAH ATTA

*"Vedanā Bhikkhave anatta, vendanā ca h'idam Bhikkhave atta abhavissa nayidam vedanā ābādhāya samvattayya labbhetha ca vedanāya evam me vedanā hotu evam me vedanā mā ahositi.*

*Yasmā cca kho Bhikkhave vedanā anattā tasmā vedanā abadhayā samvattati na ca labbhati vedanāya evam me vedanā hotu evam me vedanā mā ahosīti.”*

“Para bhikkhu, *vedanā*, perasaan adalah bukan diri.”

Ada tiga jenis perasaan:

1. *Sukkha vedanā……* perasaan menyenangkan.
2. *Dukkha vedanā ……* perasaan tidak menyenangkan.
3. *Upekkhā vedanā ……* perasaan seimbang, netral, bukan menyenangkan dan bukan menyakitkan.

Perasaan seimbang, netral biasanya tidak menonjol. Hanya perasaan yang menyenangkan dan perasaan yang tidak menyenangkan yang biasanya diketahui dan dibicarakan.

Adalah menyenangkan merasakan tiupan angin sejuk atau sentuhan air sejuk saat cuaca panas, adalah sangat nyaman terbungkus kehangatan selimut wol pada saat cuaca dingin; seseorang merasa nyaman setelah meregangkan bagian tubuhnya atau mengubah posisi untuk melemaskan bagian tubuh yang lelah dan kaku. Semua perasaan nyaman ini yang dirasakan melalui kontak dengan obyek yang menyenangkan adalah *Sukha vedanā,* perasaan menyenangkan, yang oleh para makhluk indriawi dianggap sebagai diri; “Aku merasa senang, aku merasa nyaman.” Oleh karena itu mereka mengejar perasaan menyenangkan demikian.

Perasaan yang muncul saat terjadi kontak dengan obyek-obyek yang tidak menyenangkan, merasa panas, kelelahan anggota badan, ketidak-nyamanan karena kedinginan, gatal, dan sebagainya dikelompokkan sebagai *Dukkha vedanā*, perasaan tidak menyenangkan, yang juga oleh makhluk indriawi dianggap sebagai diri: “Aku merasa sakit, aku merasa panas, aku merasa gatal, aku merasa tidak senang.” Oleh karena itu,

mereka sebisa mungkin berusaha untuk menghindari kontak dengan obyek-obyek tidak menyenangkan ini. Tetapi ketika dikuasai oleh penyakit yang menyerang badan, mereka harus mengalami kesakitan yang tidak dapat dihindari.

Apa yang baru saja kami jelaskan berhubungan dengan perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan sehubungan dengan jasmani. Sebagai tambahan kita harus memperhatikan perasaan yang muncul sehubungan dengan kondisi batin. Pikiran-pikiran terhadap obyek-obyek menyenangkan memunculkan kebahagiaan dan kegembiraan, *Sukha vedanā*; sedangkan memikirkan hal-hal dan urusan yang menimbulkan kekesalan, kesusahan, kekalahan, kesedihan, ketakutan dan sebagainya, memunculkan ketidak-bahagiaan, *Dukkha vedanā*. Merenungkan urusan sehari-hari yang biasa, memunculkan perasaan keseimbangan, netral, *Upekkhā vedanā*

Berikut ini adalah tiga jenis perasaan yang berhubungan dengan pikiran atau imajinasi. Ketika berada dalam berbagai kondisi batin demikian, makhluk-makhluk indriawi menganggap perasaan-perasaan ini sebagai Diri: “Aku merasa gembira, bahagia; aku sedih, tidak bahagia; aku tidak merasa bahagia, tidak tidak-bahagia, aku hanya merasa seimbang.”

Ketika obyek-obyek menyenangkan terlihat, terdengar, tercium atau terkecap, perasaan menyenangkan muncul dalam diri mereka. Ini juga dianggap sebagai diri: “Aku merasa enak, aku merasa bahagia.” Oleh karena itu mereka mencari hal-hal baik ini dalam hidup mereka, mengunjungi tempat-tempat hiburan, dan sebagainya untuk menikmati pemandangan indah, suara merdu; mereka menggunakan bunga-bunga harum untuk menikmati aroma menyenangkan; mereka mencari dalam berbagai kesulitan untuk memuaskan tuntutan kenikmatan mereka.

Ketika obyek-obyek tidak menyenangkan terlihat, terdengar,

tercium atau terkecap, perasaan tidak menyenangkan muncul dalam diri mereka. Ini juga dianggap sebagai diri. Oleh karena itu, mereka berusaha, untuk menghindari obyek-obyek tidak menyenangkan itu.

Situasi-situasi biasa setiap hari yang terlihat, terdengar. Obyek-obyek yang tidak menimbulkan perbedaan, tidak menimbulkan perasaan menyenangkan atau perasaan tidak menyenangkan. Ini adalah perasaan netral seimbang yang juga dianggap sebagai diri. Orang-orang tidak pernah puas dengan kondisi pertengahan ini yang tidak menyenangkan dan juga bukan tidak-menyenangkan. Oleh karena itu, mereka berusaha keras, untuk mencapai kondisi kesenangan untuk menikmati perasaan menyenangkan.

## DISKUSI TENTANG PERBEDAAN ANTARA ABHIDHAMMĀ DAN SUTTANTA

Menurut Ajaran dalam Abhidhammā, tidak ada perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan pada saat melihat, mendengar, mencium, mengecap, tetapi hanya perasaan seimbang, perasaan netral. Tetapi dalam Suttanta, yang menjelaskan bagaimana semua ini, *Vedanā, Sukha, Dukkha* dan *Upekkhā* muncul pada semua pintu indria. Ada khotbah-khotbah yang menasehati untuk merenungkan perasaan-perasaan ini pada saat melihat, mendengar agar dapat memahami sifat sejatinya. Mahā Tīkā dari Visuddhi Magga (p.36, vol. II) menjelaskan bagaimana *sukha, dukkha* dan *upekkhāvedanā* terlihat pada saat melihat, mendengar dan seterusnya dalam kata-kata sebagai berikut.

"Walaupun dikatakan bahwa kesadaran mata disertai oleh keseimbangan, akibat yang dihasilkan dari tindakan tidak bermanfaat adalah penderitaan. Akibat yang dihasilkan dari tindakan tidak bermanfaat tidak mungkin menyenangkan. Demikian pula, walaupun dikatakan bahwa akibat yang

dihasilkan dari perasaan yang bermanfaat, kesenangan. Semua tindakan bermoral menghasilkan kebaikan, buah yang menyenangkan.

Penjelasan ini dalam Sub-komentar adalah yang paling sesuai dan dapat dibuktikan melalui pengalaman praktik. Ketika suatu obyek yang indah terlihat, perasaan yang bermanfaat dan menyenangkan muncul bahkan selagi obyek itu dilihat. Ketika obyek yang menakutkan, menjijikkan dan dibenci terlihat, perasan takut, tidak senang muncul bahkan selagi melihat obyek itu. Pengalaman ini akan lebih jelas pada saat mendengar daripada saat melihat. Suara yang merdu, menyenangkan menghasilkan akibat yang baik dan menyenangkan; suara yang keras menakutkan menimbulkan sakit yang tidak tertahankan bagi pendengar. Akibat yang dihasilkan juga jelas dalam hal mencium. Perasaan menyenangkan muncul di hidung segera setelah aroma harum tercium, sedangkan bau busuk seketika mengakibatkan sakit kepala dan sakit lainnya. Bau beracun bahkan dapat mengakibatkan kematian. Akibat yang paling jelas dapat dialami dalam tindakan makan. Sementara makanan enak dan lezat menghasilkan perasaan menyenangkan di lidah, rasa pahit dari obat adalah sangat tidak menyenangkan. Makanan beracun akan menyebabkan penderitaan hebat dan bahkan dapat berakibat pada kematian.

Demikianlah walaupun dikatakan bahwa kesadaran-mata dan seterusnya disertai oleh kenetralan, akibat seimbang yang tidak bermoral yang mengalami obyek yang tidak menyenangkan adalah bersifat menyakitkan; dan akibat seimbang yang bermoral yang mengalami obyek yang menyenangkan bersifat bahagia menyenangkan. "Komentar-komentar ini dari Sub-komentar adalah yang paling sesuai. Oleh karena itu kita menemukan bahwa Sutta menyebutkan bahwa seluruh tiga jenis *Vedanā* muncul pada saat melihat, dan seterusnya. Di samping itu, adalah mungkin bagi seluruh tiga ini untuk muncul pada saat *javana*, dorongan, pada saat

jalan mata menuju proses pikiran (*cakkhudvāra vīthi*). Sutta menyebutkan seluruh jenis *vedanā* muncul pada saat melihat dan seterusnya.

## VEDANĀ SECARA KELIRU DIANGGAP SEBAGAI ATTA

Oleh karena itu, menikmati berbagai obyek-indria, menyenangkan atau tidak menyenangkan setiap saat obyek itu terlihat, terdengar, tersentuh atau dikenali, adalah *vedanā*. Ketika perasaan menyenangkan dirasakan, di sana muncul kemelekatan diri. "Aku merasa senang." Ketika perasaan tidak menyenangkan dirasakan, di sana muncul kemelekatan diri. "Aku tidak merasa senang" atau, sebelumnya aku merasa senang, tetapi sekarang aku merasa tidak senang, "Ketika perasaan adalah netral, diri juga jelas terlihat sebagai "Aku tidak merasa senang atau tidak senang. Aku merasa netral." Ini adalah kemelekatan *Atta* sehubungan dengan *vedanā*, yang dikenal sebagai *vedakā atta* - percaya bahwa adalah diri atau jiwa yang mengalami perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan.

*vedakā atta* adalah kepercayaan bahwa adalah diri atau *atta* yang mengalami perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Ini adalah bagaimana setiap kaum duniawi biasa melekat pada gagasan diri. Dalam literatur India, *vedanā* dijelaskan sebagai Diri, *Atta* atau memiliki ciri-ciri dari Diri atau *Atta*. Dalam Myanmar, gagasan ini sepertinya tidak begitu kokoh dianut dalam tulisan. Tetapi semuanya sama, ada kemelekatan dalam kepercayaan yang, pada saat bahagia, "Akulah yang menikmati hal-hal menyenangkan"; ketika menghadapi situasi sulit, "Akulah yang menderita." Alasan untuk kepercayaan demikian terletak pada fakta bahwa benda-benda mati seperti batu atau kayu tidak merasa panas ketika bersentuhan dengan benda panas, dan tidak merasa dingin ketika bersentuhan

dengan benda dingin. Mereka tidak merasa bahagia atau sedih dalam situasi menyenangkan atau tidak menyenangkan. Obyek-obyek hidup, makhluk-makhluk indriawi, sebaliknya, menderita atau gembira menuruti situasi menyenangkan atau tidak menyenangkan. Oleh karena itu, dianggap, bahwa makhluk-makhluk indriawi pasti memiliki roh hidup, suatu entitas hidup. Adalah entitas hidup ini yang menikmati saat bahagia atau menderita di saat susah.

Dalam kenyataannya, *vedanā*, perasaan bukanlah diri, entitas hidup tetapi hanyalah suatu fenomena yang muncul dan lenyap karena dikondisikan oleh situasi. Oleh karena itu, Sang Buddha menyatakan kebenaran yang utama yang harus dianut dengan teguh: “Para bhikkhu, *vedanā*, perasaan bukanlah diri,” dan Beliau melanjutkan menjelaskan alasan mengapa *vedanā* adalah bukan diri.

## MENGAPA VEDANĀ ADALAH BUKAN DIRI

“Para bhikkhu, jika *vedanā* adalah diri, inti dari tubuh, maka *vedanā* tidak akan cenderung menyakiti atau menyusahkan. Dan seseorang akan dapat mengatakan tentang *vedanā*, “Biarlah *vedanā* seperti ini (selalu menyenangkan); biarlah *vedanā* tidak seperti ini (selalu tidak menyenangkan). Adalah mungkin mempengaruhi *vedanā* dengan cara ini sesuai keinginan seseorang.

Benar, jika *vedanā* adalah diri, maka ia tidak akan menyebabkan kesusahan pada seseorang, karena adalah bukan sifatnya menyakiti diri sendiri, dan adalah mungkin untuk mengatur *vedanā* sesuai keinginan seseorang. Ini, seharusnya kita semua pahami dan ikuti dari dugaan “jika *vedanā* adalah diri.” Lebih jauh lagi, jika vedanā tidak cenderung menyakiti, dan jika perasaan kita selalu senang, seperti yang kita inginkan dan tidak pernah tidak menyenangkan, maka kita harus menganggap *vedanā* sebagai diri yang sesungguhnya.

Pernyataan dugaan ini 'jika *vedanā* adalah diri' adalah suatu bentuk instruksi untuk berhenti dan mempertimbangkan apakah ia menyakiti atau tidak, apakah *vedanā* dapat diatur agar selalu menyenangkan sesuai keinginan seseorang. Saat memeriksanya dengan saksama, akan terlihat bahwa *vedanā* hampir selalu menyakiti kita dan bahwa ia muncul, tidak menuruti keinginan seseorang tetapi sesuai dengan situasi dan kondisinya sendiri.

Para pendengar di sini akan menemukan dalam pengalaman pribadi mereka bahwa *vedanā* sering menyakiti mereka; bahwa mereka tidak pernah dapat memenuhi keinginan mereka untuk selalu menikmati pemandangan indah, suara merdu, bau harum, makanan lezat, sentuhan lembut, dan sebagainya. Mereka akan menemukan bahwa *vedanā* yang tidak menyenangkan mengungguli yang menyenangkan. Bahwa seseorang tidak dapat memiliki *vedanā* yang sesuai kehendaknya karena *vedanā* bukanlah diri atau inti diri. Sang Bhagavā melanjutkan menjelaskan mengapa *vedanā* adalah bukan diri:

Bukti langsung atas bagaimana *vedanā* adalah bukan Diri.

"Para bhikkhu, sesungguhnya, *vedanā* adalah bukan diri. Karena vedanā adalah bukan diri, maka ia cenderung menyakiti. Dan adalah tidak mungkin mengatakan tentang vedanā, "Biarlah *vedanā* seperti ini (selalu menyenangkan); biarlah *vedanā* tidak seperti ini (selalu tidak menyenangkan)."

Dalam kenyataannya, *vedanā* adalah bukan diri. Karenanya ia diserang oleh perasaan sakit dan kesusahan batin. Dan ia tidak menuruti kendali seseorang, karena tidak dapat menjaganya agar selalu menyenangkan dan tidak pernah tidak menyenangkan. Maka Sang Bhagavā menjelaskan bahwa vedanā adalah bukan diri, inti diri, karena ia cenderung menyakiti; vedanā adalah bukan Diri karena ia tidak dapat diatur sesuai kehendak seseorang.

Walaupun terbukti bahwa *vedanā* menyulitkan, dan tidak dapat diatur, ada beberapa orang yang memiliki keterikatan kuat akan pandangan keliru tentang Diri dan keinginan kuat, *taṇhā*, yang percaya pada perasaan menyenangkan, melekat pada *vedanā* sebagai Diri dan bergembira di dalamnya. Akan tetapi, pertimbangan yang saksama, akan mengungkapkan bahwa saat-saat gembira dan bahagia adalah lebih sedikit daripada saat-saat menderita dan susah.

## BAGAIMANA VEDANĀ MENIMBULKAN PENDERITAAN

Harus ada akomodasi terus-menerus dan penyesuaian terhadap kondisi-kondisi untuk mempertahankan agar kita selalu nyaman. Seseorang menderita ketidak-nyamanan karena merasa kaku, kejang, panas dan sakit ketika harus mempertahankan satu posisi dalam waktu yang lama, jika ia tidak melakukan penyesuaian postur tubuh yang dibutuhkan untuk meredakan kesakitan itu. Sifat menyerang dari *vedanā* cukup terbukti bahkan jika kita mempertimbangkan hanya pada kasus mata yang memerlukan akomodasi terus-menerus dengan sering menutup mata dan kadang-kadang berkedip. Tanpa penyesuaian ini, kelelahan pada mata akan menjadi tidak tertahankan. Organ-organ tubuh lainnya juga memerlukan akomodasi yang serupa. Bahkan dengan melakukan penyesuaian terus-menerus, *vedanā* dalam situasi tertentu, juga menimbulkan kesakitan dan penderitaan yang mengarah menuju penyakit serius yang bahkan dapat berakibat pada kematian. Banyak kejadian dimana orang yang diserang itu, tidak mampu menahankan serangan *vedanā* lebih lama lagi, memilih mengakhiri hidup mereka dengan melakukan bunuh diri.

Kesakitan dan penderitaan fisik yang dijelaskan di atas tidak seluruhnya ditimbulkan oleh *vedanā*; *rūpa* juga mengambil bagian dalam serangan ini, sebagai sumber masalah yang

sebenarnya. Dalam khotbah sebelumnya tentang penderitaan yang disebabkan oleh *rūpa* kami telah menjelaskan jenis-jenis yang berbeda dari perasaan, yang dapat dianggap sebagai serangan yang juga ditimbulkan oleh *vedanā.*

Penderitaan dan kesusahan batin juga merupakan penderitaan yang disebabkan hanya oleh *vedanā* tanpa dukungan *rūpa.* Saat kematian dari seorang yang dekat dengan kita dan kita sayangi, orangtua, suami dan istri, putera dan puteri, *vedanā* menimbulkan duka-cita, kesedihan, ratapan bagi mereka yang kehilangan. Demikian pula, ada penderitaan batin yang berat, yang bahkan dapat berakibat pada kematian, saat kehilangan kekayaan dan harta-benda juga. Frustasi dan ketidak-puasan karena kegagalan seseorang dalam memecahkan persoalan hidup, keberpisahan dari saudara dan teman, harapan dan keinginan yang tidak terpenuhi adalah bentuk lain dari penderitaan yang ditimbulkan oleh *vedanā.*

Bahkan *Sukha vedanā*, perasaan menyenangkan yang sangat nyaman dengan memberikan kebahagiaan, terbukti menjadi sumber kesusahan kelak. Ketika perasaan itu lenyap setelah kemunculannya yang sementara, seseorang ditinggalkan dengan kenangan indah dan merindukannya. Oleh karena itu, seseorang harus terus-menerus berusaha untuk mempertahankan kondisi bahagia yang menyenangkan. Demikianlah orang-orang mengejar kondisi menyenangkan bahkan dengan mempertaruhkan hidupnya. Jika mereka kebetulan menggunakan cara-cara yang salah dan tidak bermoral dalam pengejaran itu, balasan akan mereka terima apakah dalam kehidupan ini atau kelak di alam sengsara. Demikianlah perasan yang menyenangkan, Sukha vedanā, juga menimbulkan kesakitan dan kesusahan.

*Upekkhā vedanā*, perasaan seimbang, seperti *sukha vedanā*, menghasilkan kenyamanan dan kebahagiaan. Dan seperti *sukha vedanā*, ia memerlukan usaha terus-menerus untuk

mempertahankan kondisinya, yang tentu saja menuntut kesulitan dan beban. Baik *sukha vedanā* maupun *upekkhā vedanā* tidak bertahan lama karena bersifat cepat berubah, perasaan ini memerlukan usaha terus-menerus agar muncul terus-menerus. Aktivitas-aktivitas yang melibatkan usaha terus-menerus, merupakan *saṅkhāra dukkha*, penderitaan karena bentukan-bentukan. Ini adalah petunjuk singkat tentang sifat yang sulit dikendalikan dari seluruh tiga *vedanā, sukha, dukkha* dan *upekkhā.*

Jika tidak ada vedanā, perasaan, maka tidak akan ada yang mengalami kesakitan dan kesenangan apakah secara jasmani maupun secara batin. Akan ada kebebasan dari penderitaan. Ambil contoh sebatang kayu, tiang, batu atau segumpal tanah. Karena tidak ada perasaan, maka mereka tidak mengalami penderitaan dalam cara apapun. Bahkan ketika dibanting, dipukul, digilas, dibakar, mereka tetap tidak terpengaruh. Akan tetapi, rangkaian *nāma, rūpa* yang berhubungan dengan *vedanā*, mengalami penderitaan dalam banyak cara. Dengan demikian, jelas bahwa vedanā adalah bukan diri, bukan inti diri.

## VEDANĀ ADALAH TIDAK DAPAT DIATUR

*Vedanā* adalah tidak dapat diatur dan tidak menuruti kehendak seseorang. Pertimbangkanlah fakta bahwa kita tidak dapat mengatur segala sesuatu sesuai keinginan kita sehingga kita hanya melihat dan mendengar hanya apa yang menyenangkan; mengecap dan mencium hanya, apa yang lezat dan harum. Bahkan ketika dengan usaha besar dan susah payah, kita memilih hanya yang menyenangkan untuk dilihat, didengar, dikecap atau dicium, obyek-obyek ini tidak bertahan lama. Kita hanya dapat menikmatinya beberapa saat sebelum mereka lenyap. Demikianlah kita tidak dapat mengatur sesuai keinginan kita dan mempertahankan kondisi agar hal-hal menyenangkan tidak menjadi lenyap tetapi tetap ada selamanya.

Ketika obyek penglihatan, dan seterusnya, yang menyenangkan lenyap, mereka digantikan oleh obyek penglihatan, dan seterusnya, yang tidak menyenangkan yang, tentu saja, menyebabkan penderitaan. Telah disebutkan sebelumnya bahwa suara yang tidak menyenangkan lebih menindas daripada pemandangan yang tidak menyenangkan; bau yang tidak menyenangkan lebih buruk daripada suara yang tidak menyenangkan dan rasa yang tidak menyenangkan jauh lebih buruk lagi. Lebih jauh lagi, bahan beracun jika masuk ke dalam tubuh bahkan dapat menyebabkan kematian. Yang paling buruk dari semuanya adalah sentuhan badan yang tidak menyenangkan. Ketika tertusuk duri, terluka karena jatuh, terluka oleh senjata, terbakar oleh api, diserang oleh penyakit, penderitaan yang timbul sangatlah menyakitkan; begitu sakitnya sehingga menyebabkan rintihan, bahkan mengakibatkan kematian. Ini adalah contoh-contoh *vedanā* yang tidak menyenangkan yang tidak dapat diharapkan agar tidak terjadi. Hal-hal tersebut yang tidak dapat diatur, tentu saja bukan diri. Dengan demikian *vedanā* adalah bukan diri dan tidaklah tepat untuk melekatinya, mempercayainya sebagai diri, inti diri seseorang.

Apa yang kami jelaskan sejauh ini hanya berhubungan dengan vedanā yang dialami di alam manusia. *Vedanā* di empat alam yang lebih rendah adalah jauh lebih menyakitkan. Binatang-binatang seperti sapi, kerbau, unggas, babi, dan sebagainya, harus menghadapi siksaan setiap saat tanpa seorangpun yang membantu atau melindungi mereka melawan serangan ini. *Peta* harus menderita lebih berat daripada binatang tetapi para penghuni neraka, *niraya* adalah yang paling menderita. Kita tidak boleh puas dengan pikiran bahwa empat alam yang lebih rendah ini tidak ada hubungannya dengan kita. Hingga dan jika kita belum mencapai tingkatan Para Mulia, *Ariyā*, selalu ada kemungkinan bahwa kita harus berhadapan dengan penderitaan di alam-alam rendah. Demikianlah *vedanā* cenderung menyerang setiap kehidupan, tidak dapat

dianggap sebagai diri atau inti diri dari makhluk-makhluk dari masing-masing alam kehidupan. Dan adalah tidak mungkin untuk mengatur sesuai kehendak seseorang agar vedanā yang tidak menyenangkan tidak muncul; *vedanā* yang tidak menyenangkan muncul tanpa dapat dihindari menuruti kemauannya. Kesusahan batin yang tidak kita inginkan untuk muncul; datang dengan cara yang sama; yang semua ini membuktikan sifat yang tidak dapat dikendalikan dari *vedanā*. Semua makhluk harus menghadapi *vedanā* yang tidak dapat diatur sesuai kehendak seseorang, dan karena itu tidak mungkin adalah diri atau inti diri seseorang.

Untuk mengulang:

"Para bhikkhu, *vedanā* adalah bukan Diri (bukan inti diri); jika *vedanā* adalah diri, maka *vedanā* tidak akan cenderung menyakiti atau menyusahkan. Dan adalah mungkin untuk mengatakan tentang *vedanā*, "Biarlah *vedanā* seperti ini (selalu menyenangkan); biarlah *vedanā* tidak seperti ini (selalu tidak menyenangkan).

Dalam kenyataannya, *vedanā* adalah bukan Diri, inti diri seseorang. Oleh karena itu ia cenderung menyakiti atau menyusahkan. Dan adalah tidak mungkin untuk mengatakan tentang *vedanā*, "Biarlah *vedanā* seperti ini (selalu menyenangkan); biarlah *vedanā* tidak seperti ini (selalu tidak menyenangkan)."

Seperti yang disebutkan dalam naskah Canon bahwa *vedanā* yang dirasakan dalam tubuh seseorang cenderung menyakiti dan tidak dapat dikendalikan. Karena itu adalah jelas bahwa *vedanā* bukanlah diri, bukan inti diri seseorang. Walaupun demikian, kaum duniawi biasa melekat pada kepercayaan, "Adalah aku yang menderita setelah mengalami kebahagiaan; adalah aku yang menikmati saat situasi mendukung, setelah melewati kesusahan." Kemelekatan terhadap kepercayaan pada

diri tidaklah mudah disingkirkan secara total. Kepercayaan keliru tentang diri sehubungan dengan *vedanā* hanya dapat dilepaskan melalui penembusan pribadi atas sifat sejati dari *vedanā*; penembusan ini dapat dicapai melelui perenungan *vedanā*; sesuai praktik Satipatthāna Vipassanā, atau melalui Jalan Tengah, seperti yang dinasihatkan oleh Sang Bhagavā. Sekarang kita akan membahas bagaimana kemelekatan *atta* ini dapat disingkirkan melalui perenungan *vedanā*.

Penjelasan singkat meditasi Vipassanā telah diberikan dalam bagian pertama khotbah ini. Yogī yang terus-menerus mencatat naik, turun, duduk, dan seterusnya, seperti yang dijelaskan di sana pada waktunya akan mengamati perasaan tidak nyaman karena sakit, kaku, panas dan seterusnya yang muncul dalam dirinya. Ia harus berkonsentrasi pada berbagai perasaan ini saat kemunculannya dengan mencatat, 'sakit, sakit, kaku, kaku, panas, panas,' dan seterusnya, selama periode awal ketika konsentrasi *samādhi* masih belum kokoh, perasaan tidak menyenangkan ini akan menjadi semakin parah. Tetapi sang Yogī harus menahankan sakit dan ketidak-nyamanan itu selama mungkin dan terus mencatat berbagai perasaan saat munculnya. Ketika konsentrasinya menjadi lebih kuat, sakit dan ketidak-nyamanan itu akan perlahan-lahan berkurang kadarnya dan mulai memudar. Dengan konsentrasi yang mendalam, perasaan itu akan lenyap seolah-olah dicabut dengan tangan bahkan selagi perasaan itu dicatat. *Vedanā* ini tidak akan datang lagi untuk mengganggu sang Yogī.

Kita melihat contoh dari lenyapnya *vedanā* demikian, ketika Yang Mulia Mahā Kassapa dan yang lainnya mengalami, setelah mendengarkan khotbah Bhojjaṅga Sutta, sembuh dari penyakit yang mereka derita. Tetapi sebelum munculnya konsentrasi yang kokoh, Yogī itu akan mengalami perasaan sakit lenyap di satu tempat untuk muncul kembali dalam bentuk yang lain di tempat yang lain. Jika perasaan baru ini dicatat dengan penuh kewaspadaan, ia akan lenyap untuk

digantikan dengan perasaan bentuk lainnya di tempat yang lain lagi. Ketika *vedanā* yang tidak menyenangkan ini telah diamati selama beberapa lama berulang-ulang muncul dan lenyapnya, penembusan pribadi muncul dalam diri Yogi itu bahwa "*vedanā* adalah selalu menyulitkan. *Vedanā* yang tidak menyenangkan tidak dapat diatur agar tidak muncul; tidak dapat dikendalikan. *Vedanā* menyenangkan maupun tidak menyenangkan adalah bukan diri, bukan inti diri seseorang. Bukan Diri." Ini adalah pengetahuan sejati dari perenungan bukan-diri.

Yogī yang telah mengamati lenyapnya *vedanā* pada saat perenungan mengingat sifat menyulitkan dari *vedanā* selama berlangsungnya; ia mengetahui bahwa *vedanā* telah lenyap bukan karena keinginannya juga bukan karena mematuhi perintahnya, tetapi sebagai akibat dari kondisi-kondisi yang diperlukan yang muncul dari kekuatan pikiran yang terkonsentrasi. Sungguh tidak bisa diatur. Demikianlah Yogī itu memahami bahwa *vedanā*, apakah menyenangkan atau menyakitkan adalah proses alami, muncul sesukanya; bukan diri juga bukan inti diri tetapi hanyalah Anatta, Bukan-diri. Lebih jauh lagi, muncul dan lenyapnya *vedanā* yang tanpa henti ketika sedang dicatat juga mengokohkan fakta bahwa vedanā adalah bersifat Bukan-diri.

Ketika Yogī itu mencapai tingkat *udayabbaya ñāṇa*, pengetahuan timbul dan lenyapnya segala sesuatu yang tersusun, ia melihat bahwa praktik meditasi mencatat fenomena telah dilakukan dengan mudah dan nyaman (tanpa disertai) kesakitan atau penderitaan, ini adalah perwujudan dari *vedanā* yang menyenangkan, yang tidak dapat dipertahankan dalam waktu yang lama, betapapun ia menginginkannya. Ketika konsentrasinya memudar dan melemah, *vedanā* yang sangat menyenangkan itu lenyap dan mungkin tidak muncul lagi walaupun ia menginginkannya. Kemudian ia memahami bahwa *vedanā* tidak menuruti kehendak seseorang dan adalah

tidak dapat diatur. Karena itu adalah bukan diri, bukan inti diri. Yogī itu kemudian memahami melalui pengalaman pribadi sifat bukan-diri dari *vedanā*.

Ia juga melihat dengan jelas sifat bukan-diri dari *vedanā* karena kelenyapannya pada setiap saat mencatat. Dalam tahap awal meditasi Yogī itu menderita kesakitan fisik dalam bentuk kekakuan, gatal, atau merasa panas. Kadang-kadang, ia juga merasakan penderitaan batin kekecewaan, kekesalan, ketakutan atau kejijikan. Ia harus terus mencatat *vedanā* tidak menyenangkan ini. Ia akan mengetahui bahwa sewaktu *vedanā* yang tidak menyenangkan ini menampakkan dirinya, perasaan menyenangkan tidak muncul.

Akan tetapi, beberapa kali, selama bermeditasi, Yogī itu mengalami perasaan jasmani dan batin yang sangat menyenangkan, muncul dalam dirinya. Misalnya, ketika ia memikirkan kejadian bahagia, perasaan yang muncul berubah-ubah. Ia harus terus mencatat *vedanā* menyenangkan itu saat munculnya. Ia akan mengetahui bahwa sewaktu *vedanā* yang menyenangkan ini menampakkan dirinya, perasaan tidak menyenangkan tidak muncul.

Akan tetapi, secara keseluruhan, Yogī itu sebagian besar mencatat muncul dan lenyapnya proses jasmani dan batin biasa seperti naik dan turunnya perut yang memunculkan perasaan yang tidak menyakitkan dan tidak menyenangkan. Yogī itu mencatat perasaan ini hanya ketika perasaan netral jelas terlihat. Oleh karena itu, ia mengetahui, bahwa ketika perasaan seimbang muncul, baik perasaan menyakitkan maupun perasaan menyenangkan tidak muncul. Dengan pengetahuan pribadi ini, ia memahami bahwa *vedanā* adalah berlangsung sementara, yang segera lenyap; karena itu hanya sementara, dan bukan diri, bukan ego yang dapat dianggap sebagai abadi.

Di sini pada titik ini kami ingin memasukkan Dighanakha Sutta dalam khotbah ini karena memberikan ilustrasi yang baik tentang bagaimana pemahaman ini muncul. Akan tetapi, kita harus pertama-tama memulai dengan kisah bagaimana Yang Mulia Sāriputta, yang berhubungan erat dengan Dighanakha Sutta, mencapai pengetahuan yang lebih tinggi.

## PENCARIAN DHAMMA YANG MULIA SĀRIPUTTA DAN BAGAIMANA IA MENCAPAI PENGETAHUAN YANG LEBIH TINGGI

Dua orang pemuda Upatissa dan Kolita yang kelak dikenal sebagai Yang Mulia Sāriputta dan Yang Mulia Moggalāna menjadi pertapa pengembara di bawah guru besar Sañjaya, dengan sebuah tujuan untuk mencari ketidak-tuaan, ketidak-rusakan dan ketidak-matian. Mereka mempelajari semua yang diajarkan oleh guru Sañjaya dan sadar bahwa tidak ada inti dalam ajarannya. Akibatnya kedua pemuda itu meninggalkan guru besar Sañjaya dan mengembara ke seluruh negeri Tengah untuk lebih jauh lagi mencari Kebenaran.

Setelah tidak menemukannya di manapun, mereka kembali ke kota Rājagaha. Adalah di kota itu pengembara Upatissa bertemu dengan Yang Mulia Assaji, yang termuda dari Kelompok Lima Pertapa, sewaktu ia sedang mengumpulkan dana makanan. Upatissa mengikutinya sampai di tempat ia makan setelah mengumpulkan dana makanan. Upatissa menyediakan tempat duduk untuknya dan mempersembahkan air minum dari botol minumnya. Ketika ia selesai makan, Upatissa bertanya kepada Yang Mulia Assaji siapakah gurunya dan apalah yang diajarkan oleh gurunya. Yang Mulia menjawab bahwa gurunya adalah Sang Buddha, Yang Tercerahkan Sempurna. Sedangkan mengenai Ajaran, karena ia baru saja bergabung dalam Pengajaran Buddha, ia hanya mengetahui sedikit. Kemudian Upatissa berkata, "Mohon beritahukan kepadaku sesedikit apapun yang engkau ketahui tentang Ajaran itu.

Aku akan memperluasnya sendiri."

Selanjutnya, Yang Mulia Assaji memberitahukan kepada pengembara Upatissa ringkasan dari Ajaran Sang Buddha:

> *"Ye dhammā hetuppabhavā, tesam hetum tathāgato āha.*
> *Te sañca yo nirodho, evam vādi Mahāsamano."*

"Adalah Dhamma ini (*dukkha sacca*) yang telah muncul karena sebab-sebab tertentu (*hhvvh*). Guru kami Yang Sempurna telah mengajarkan tentang sebab-sebab ini. Dan ada kondisi ini (*Nibbāna*) di mana semua Dhamma ini dan sebab-sebabnya padam. Yang Sempurna telah mengajarkan lenyapnya juga. Ini adalah Ajaran Guru kami, Samaṇa Mulia Yang Terberkahi."

Lalu berikut ini adalah secara singkat ajaran yang disampaikan oleh Yang Mulia Assaji. Sangat singkat. "Ada akibat dari sebab tertentu. Guru kami telah mengajarkan sebab-sebab ini." Tetapi ajaran ringkas ini cukup bagi pengembara Upatissa untuk melihat cahaya Dhamma dan mencapai pengetahuan jalan dan Buah pertama. Ia menjadi seorang Pemenang-Arus, seorang Sotāpanna. Pencapaian yang sangat cepat, dapat kita katakan. Kita melihat para Yogi masa kini tidak memperlihatkan kemajuan yang diharapkan setelah bermeditasi selama sehari semalam. Hanya setelah tujuh hari bekerja keras, mereka mulai dapat sekilas melihat proses jasmani dan batin dan sifat ketidak-kekalan, ketidak-puasan dan tanpa-inti. Kebanyakan Yog memerlukan waktu satu setengah bulan untuk mencapai tingkat yang dipercaya telah mencapai pengetahuan Jalan dan Buah Pertama. Memerlukan dua setengah bulan hingga tiga bulan sebelum beberapa dari mereka dipercaya telah mencapai pencapaian serupa. Cukup lama, bukan?

Pencapaian cepat dari pengembara Upatissa mungkin karena fakta bahwa ia telah mengerahkan usaha untuk bermeditasi hingga ke tingkat yang mendekati Sang Jalan dan Buahnya

pada kehidupan-kehidupan lampaunya. Sejak masa kehidupan lampaunya itu, ia telah berpeluang untuk mencapai pengetahuan Sang Jalan dan Buahnya tetapi demi tekad yang ia lakukan untuk menjadi Siswa Utama dari seorang Buddha. Dalam kehidupan terakhirnya ini (ketika tekadnya untuk mencapai status seorang Siswa Utama tercapai), didorong oleh momentum latihan Vipassanā dalam kehidupan lampaunya, ia membuat jalur cepat melalui urutan *vipassanā ñāṇa* untuk mencapai pengetahuan Jalan dan Buah pertama. Walaupun ajaran yang disampaikan oleh Yang Mulia Assaji sangat singkat, namun mengandung pesan mencerahkan bagi pengembangan *vipassanā ñāṇa.*

Sebelum mendengarkan ajaran Buddha, umumnya dianggap bahwa "masing-masing individu memiliki entitas hidup, suatu inti, suatu diri, yang kekal, abadi. Entitas hidup ini bukanlah sesuatu yang muncul bergantung pada sebab-sebab; ia ada secara permanen, perwujudan keabadian." Pesan yang disampaikan oleh Yang Mulia Assaji adalah bahwa tidak ada entitas permanen demikian sebagai Atta; sebaliknya hanya ada kebenaran penderitaan yang dikenal sebagai *nāma, rūpa* sebagai hasil dari pekerjaan *taṇhā*, keinginan dan kemelekatan yang merupakan kebenaran asal-mula penderitaan. Akibat hasil dari *samudaya saccā* ini bukan lain adalah *nāma, rūpa* dari seseorang yang terlibat dalam tindakan melihat, mendengar, dan seterusnya.

Pengembara Upatissa yang kelak menjadi Yang Mulia Sāriputta seketika memahami bahwa "hanya ada proses berkesinambungan dari muncul dan lenyapnya *nāma, rūpa* yang terwujud dalam setiap tindakan mengetahui, menyentuh, melihat, mendengar, sejak saat dilahirkan. Mereka muncul sebagai akibat dari keinginan dan kemelekatan pada kehidupan. "Harus dimengerti bahwa pengembara Upatissa mengembangkan *vipassanā ñāṇa* dengan mencatat fenomena perubahan bahkan selagi ia mendengarkan pesan dari Yang

Mulia Assaji dan sebagai akibatnya ia mencapai pengetahuan Sang Jalan dan Buahnya seketika.

Setelah menjadi seorang Pemenang Arus, pengembara Upatissa menanyakan kepada Yang Mulia Assaji dimanakah Sang Bhagavā berada. Saat Yang Mulia Assaji pergi, Upatissa memberitahunya bahwa ia akan mendatangi Sang Buddha. Ia kemudian kembali kepada temannya, pengembara Kolita, yang, melihat penampilannya yang tenang bertanya kepadanya, "Jadi, teman, mungkinkah engkau telah menemukan Keabadian?" Pengembara Upatissa mengakui bahwa benar ia telah menemukan Keabadian dan menceritakan kepada temannya apa yang telah terjadi. Ia juga mengutip syair yang dibacakan kepadanya oleh Yang Mulia Assaji. Sebagai akibatnya, pengembara Kolita juga seketika menjadi seorang Pemenang-Arus setelah mencapai Pengetahuan Jalan dan Buah Pertama.

Mereka berdua memutuskan untuk menemui Sang Bhagavā. Tetapi terlebih dulu mereka menghadap guru agung Sañjaya dan mengundangnya untuk turut serta bersama mereka untuk menemui Sang Bhagavā. Pengembara Sañjaya menolak undangan mereka dan berkata, "Kalian pergilah. Aku tidak ingin turut. Sebagai sebuah tangki air besar, aku tidak mungkin menjadi kendi kecil untuk membawa air, menjadi siswa orang lain." Kedua sahabat itu mengingatkan pengembara Sañjaya, 'Sang Bhagavā sungguh telah Tercerahkan Sempurna, orang-orang akan pergi kepadanya.' Pengembara Sañjaya menjawab, "Jangan khawatirkan hal itu. Ada lebih banyak orang bodoh daripada orang bijaksana. Yang bijaksana akan mendatangi Samaṇa Gotama. Yang bodoh, yang adalah mayoritas, akan datang kepadaku. Kalian pergilah sesuai keinginan kalian."

Jaman sekarang, ada banyak penipu dan guru-guru spiritual palsu yang menganut pandangan seperti pengembara Sañjaya ini. Orang harus berhati-hati dalam berhubungan dengan guru-guru demikian.

Kemudian pengembara Upatissa dan Kolita pergi bersama dua ratus lima puluh pengembara, yang adalah pengikut mereka, menemui Sang Bhagavā. Setelah mendengarkan khotbah yang dibabarkan oleh Sang Bhagavā, dua ratus lima puluh pengikut itu menjadi Arahat. Dua pemimpin pengembara beserta dua ratus lima puluh pengikut yang telah mencapai Kearahatan memohon untuk ditahbiskan. Sang Bhagavā memberikan penahbisan '*Ehi bhikkhu*' kepada mereka, dengan mengucapkan 'Datanglah, Bhikkhu, dan seterusnya.' Sejak saat itu pengembara Upatissa dikenal sebagai Bhikkhu Sāriputta, dan pengembara Kolita sebagai Bhikkhu Mahā Moggallāna.

Setelah ditahbiskan, mereka melanjutkan praktik meditasi. Bhikkhu Moggalāna mencapai Kearahatan dalam tujuh hari sejak ditahbiskan. Akan tetapi Bhikkhu Sāriputta masih harus berjuang dalam meditasi Vipassanā, hingga hari purnama bulan Tabodwe, menggunakan metode meditasi Anupadā Dhamma (meninjau dan menganalisa dengan pandangan terang semua tingkat kesadaran setahap demi setahap.)

Pada hari purnama bulan Tabodwe, pengembara Dighanakkha, yang tertinggal bersama guru Sañjaya berpikir: 'pamanku Upatissa, ketika ia pergi menemui guru lain, selalu segera kembali. Tetapi, pada kunjungan kepada Samaṇa Gotama ini, ia telah pergi selama dua minggu. Dan tidak ada berita darinya. Bagaimana jika aku mengikutinya dan mencari tahu apakah ada inti (dalam Ajaran Buddha Gotama). Oleh karena itu, ia pergi ke tempat Yang Mulia Sāriputta berada untuk menanyakan tentang Ajaran Sang Bhagavā.

## DIGHANAKKHA SUTTA

Pada saat itu, Sang Bhagavā sedang menetap di Gua Sūkarakhata di Gunung Gijjhakuta. Yang Mulia Sāriputta sedang berdiri di belakang Sang Bhagavā mengipasi Beliau. Pengembara Dighanakha mendekati Sang Bhagavā dan setelah

saling bertukar sapa, ia berkata: "Teori dan pandanganku adalah begini, Guru Gotama, "Aku tidak menyukai apapun." Apa yang ia maksudkan dengan pernyataan ini adalah bahwa ia tidak menyukai kepercayaan apapun; dengan kata lain, dalam kepercayaan bahwa kehidupan baru muncul setelah meninggal dunia dari kehidupan sekarang. Tetapi karena ia berkata bahwa ia tidak menyukai (kepercayaan) apapun, berarti ia juga menyatakan bahwa ia tidak menyukai kepercayaannya sendiri (annihilisme) juga. Oleh karena itu Sang Bhagavā bertanya kepadanya, "Apakah engkau juga tidak menyukai pandanganmu ini 'Aku tidak menyukai apapun!'"

Menjawab pertanyaan ini, pengembara Dighanakha memberikan jawaban bermakna ganda, 'Bahkan jika aku menyukai pandanganku ini, artinya akan sama saja.' Ini adalah praktik dari mereka, yang menganut pandangan keliru, untuk mengelak ketika mereka menyadari bahwa apa yang mereka percayai atau apa yang mereka katakan, adalah keliru.

Untuk mengungkapkan pandangan yang dianut oleh si pengembara, Sang Bhagavā berkata, "Kepercayaan pada eternalisme [keabadian] (*sassata*) dekat kepada keinginan, dekat kepada belenggu, kepada pemuasan, kepada penerimaan, kepada cengkeraman dan kemelekatan. Kepercayaan pada anihilisme [pemusnahan] dekat kepada bukan-keinginan, bukan-belenggu, bukan-pemuasan, bukan-penerimaan dan bukan-cengkeraman, kepada bukan-kemelekatan." Mendengar ini pengembara Dighanakha berseru, 'Guru Gotama memuji pandanganku, Guru Gotama memuji pandanganku.'

Sang Bhagavā, tentu saja, hanya menjelaskan sifat sebenarnya dan cacat dari pandangan-pandangan eternalis dan anihilis. Para eternalis tidak menyukai dan menghindari (*akusala*) tindakan-tindakan tidak baik agar mereka tidak menghadapi akibat buruk dalam kehidupan berikutnya. Mereka melakukan perbuatan-perbuatan baik, tetapi mereka menikmati dan

bergembira di dalam kesenangan yang mendorong mereka masuk lebih jauh lagi dalam lingkaran kelahiran. Dan Komentar mengatakan, adalah sulit meninggalkan pandangan eternalis yang menganut bahwa "*Atta*, entitas hidup adalah tidak dapat dihancurkan; tetap stabil abadi." Oleh karena itu, bahkan mereka yang mengaku menganut Buddhisme masih sulit menerima bahwa "Tidak ada diri, tidak ada entitas hidup; hanya ada proses yang berkesinambungan dari *nāma, rūpa*. Bagi para Arahat, yang telah melenyapkan seluruhnya, kemelekatan *taṇhā,* tidak ada lagi kemunculan baru *rūpa* dan *nāma* dalam kehidupan baru setelah Parinibbāna. Proses berkesinambungan dari *nāma* dan *rūpa* telah sampai pada pelenyapan total. "Orang-orang demikian menyukai kepercayaan bahwa setelah Parinibbāna, para Arahat masih terus ada dalam bentuk khusus *rūpa* dan *nāma*."

Komentar mengatakan seperti berikut ini tentang topik ini: Kaum eternalis mengetahui bahwa ada kehidupan sekarang dan ada kehidupan berikutnya. Mereka tahu ada hasil baik atau buruk yang diakibatkan oleh perbuatan baik atau buruk. Mereka selalu melakukan perbuatan-perbuatan baik. Mereka menjauhi perbuatan buruk. Tetapi mereka menikmati dan bergembira dalam kenikmatan yang dapat mengakibatkan kehidupan yang baru. Bahkan jika mereka mendatangi Sang Buddha atau para siswa-Nya, mereka sulit meninggalkan kepercayaan mereka itu dengan cepat. Jadi dapat dikatakan tentang kepercayaan eternalisme bahwa walaupun keburukannya tidak terlalu besar, namun sulit ditinggalkan.

"Sebaliknya, kaum anihilis tidak mengetahui bahwa ada jalan menuju ke alam manusia dari kehidupan lain dan ada kehidupan berikutnya. Mereka tidak tahu ada hasil baik atau buruk yang diakibatkan oleh perbuatan baik atau buruk. Mereka tidak melakukan perbuatan-perbuatan baik. Mereka tidak menikmati dan bergembira dalam kenikmatan yang dapat mengakibatkan kehidupan yang baru (karena mereka

tidak mempercayai adanya kehidupan setelah kematian). Tetapi jika mereka mendatangi Sang Buddha atau para siswa-Nya, mereka dapat meninggalkan kepercayaan mereka itu dengan cepat. Demikianlah sehubungan dengan kepercayaan anihilisme, dapat dikatakan, bahwa keburukannya besar tetapi mudah ditinggalkan.

Pengembara Dighanakha tidak menangkap alasan di balik pernyataan Sang Bhagavā. Ia beranggapan bahwa Sang Bhagavā memujinya atas pandangannya bahwa tidak ada apapun setelah kematian. Karena itu ia berkata, "Guru Gotama memuji pandanganku, Guru Gotama memuji pandanganku." Untuk membantunya melepaskan pandangannya, Sang Bhagavā melanjutkan memberikan kajian kritis terhadap tiga kepercayaan yang ada pada masa itu: yaitu, pandangan eternalisme yang menganut 'Aku menyukai semuanya'; pandangan anihilisme yang menganut 'Aku tidak menyukai apapun,' dan sebuah bentuk pandangan eternalisme sebagian yang menganut 'Aku menyukai beberapa, aku tidak menyukai beberapa.'

Untuk menyimpulkan apa yang Sang Bhagavā katakan dalam kajian ini, dijelaskan bahwa ketika seseorang menggenggam erat-erat salah satu dari pandangan-pandangan di atas, maka dapat dipastikan akan terjadi benturan dengan pandangan-pandangan lainnya. Dan jika ada benturan, maka akan ada perselisihan yang mengarah menjadi pertengkaran. Dan jika ada pertengkaran, maka ada kecelakaan. "Oleh karena itu Sang Bhagavā menganjurkan agar seluruh tiga kepercayaan ini ditinggalkan."

Di sini akan muncul pertanyaan apakah pandangan Buddhis bahwa "penjelmaan baru yang muncul dalam kehidupan berikut seperti yang dikondisikan oleh *kamma* seseorang," tidak sama dengan pandangan eternalisme. Jawabannya adalah tidak, tidak sama. Dengan mengatakan "penjelmaan

baru yang muncul dalam kehidupan berikut seperti yang dikondisikan oleh *kamma* seseorang," pandangan Buddhis tidak mengartikan sebagai transfer *Atta*, entitas hidup dari satu kehidupan ke kehidupan lain. Itu hanya berarti muncul *rūpa* dan *nāma* yang baru dalam kehidupan baru yang bergantung pada *kamma* sebelumnya, sedangkan kaum eternalis percaya bahwa adalah Atta, entitas hidup dari kehidupan sekarang yang berpindah ke kehidupan baru. Oleh karena itu, dua pandangan ini, sangat berbeda satu sama lain.

Kemudian, akan muncul pertanyaan lagi apakah Ajaran Buddhis tentang 'lenyapnya *nāma* dan *rūpa* setelah Parinibbāna para Arahat dan tidak munculnya dalam kehidupan baru' tidak sama dengan pandangan anihilisme yang menganut bahwa tidak ada apapun yang tersisa setelah kematian. Di sini, juga, tidak ada kesamaan antara kedua pandangan itu. Karena menurut kaum anihilis, sebelum kematian, ada suatu entitas hidup yang lenyap setelah kematian. Tidak diperlukan usaha apapun untuk melenyapkannya, entitas hidup itu lenyap dengan sendirinya.

Sebagai tambahan, walaupun kaum anihilis berpikir bahwa tidak ada *Atta* dalam pandangan mereka, mereka percaya bahwa tidak ada apapun yang tersisa setelah kematian. Perasaan baik dan buruk hanya dinikmati dan diderita sebelum kematian. Kemelekatan pada gagasan bahwa penderitaan dan kenikmatan sebelum kematian adalah kemelekatan pada *Atta*. Dalam Ajaran Buddhis, para Arahat, sebelum Parinibbāna, tidak memiliki *Atta* tetapi hanya proses berkesinambungan dari *nāma*, *rūpa*. Menderita dan menikmati perasaan-perasaan adalah fenomena alami dari *vedanā* yang menampakkan dirinya setiap saat.

Setelah Parinibbāna, proses berkesinambungan dari *nāma*, *rūpa* berakhir bagi para Arahat. Tetapi pelenyapan ini tidak terjadi dengan sendirinya. Adalah melalui Jalan Ariya, *kilesā* dan

*kamma* yang bertanggung jawab atas munculnya *nāma, rūpa* disingkirkan. Ketika penyebab dari penjelmaan mereka, yaitu *kilesā* dan *kamma* lenyap, maka tidak ada *nāma* dan *rūpa* yang baru yang muncul kembali. Demikianlah terdapat perbedaan antara lenyapnya setelah Parinibbāna di dalam Ajaran Buddhis dan lenyapnya yang dipercaya oleh kaum anihilis.

Pertanyaan lainnya adalah: "Seperti halnya kaum eternalis berselisih kepercayaan dengan kaum anihilis, mungkinkah terjadi perselisihan antara mereka yang percaya pada tanpa-diri dan mereka yang menganut gagasan Diri, *Atta*. Membabarkan atau membicarakan tentang pandangan benar bukanlah berarti terlibat dalam perselisihan; itu harus dianggap sebagai usaha untuk memajukan pengetahuan kebenaran demi manfaat dan kesejahteraan banyak makhluk. Bahwa 'hanya ada proses berkesinambungan dalam fenomena perubahan dari lama menjadi baru dari *nāma* dan *rūpa*; tidak ada *Atta* yang bertahan abadi, adalah ajaran tanpa-diri, dengan kata lain pandangan benar. Menjelaskan pandangan benar bukanlah berarti terlibat dalam kontroversi, bukan terlibat dalam polemik. Tetapi hanyalah menanamkan pengetahuan kebenaran kepada yang belum mengetahui. Dengan demikian bagi mereka yang menganut pandangan benar tanpa-diri, tidak mungkin terlibat dalam perselisihan atau kontroversi. Kita akan menemukan penjelasan Sang Buddha sendiri untuk hal ini ketika kita sampai pada bagian terakhir dari Sutta ini.

Setelah menasehati bagaimana seluruh tiga pandangan keliru, eternalisme, anihilisme, dan eternalisme sebagian harus ditinggalkan, Sang Bhagavā melanjutkan nasehat-Nya tentang bagaimana menyingkirkan kemelekatan pada tubuh jasmani. "Pengembara Dighanakha dari suku Aggivessana, tubuh jasmanimu terbentuk dari empat unsur-unsur dasar, tumbuh dari darah dan sperma kedua orang tua, terbangun oleh makanan yang disantap seperti nasi, roti dan sebagainya; karena tunduk pada ketidak-kekalan, jasmani harus

dipertahankan melalui pijatan dan urapan; bahkan saat ditopang demikian, ia masih merapuh dan melemah. Ia harus dipertimbangkan (direnungkan) sebagai tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai penyakit, sebagai paku, sebagai bisul, sebagai kejahatan, sebagai sarang penyakit, sebagai makhluk asing, sebagai dapat rusak, sebagai hampa dari diri: hanya tanpa-diri. Saat dipertimbangkan begitu, ada pelepasan dari keinginan kuat dan kemelekatan terhadapnya."

Setelah demikian membabarkan tentang sifat dari materi, *rūpa*, Sang Bhagavā melanjutkan dengan ajaran tentang sifat bukan-materi, *nāma*.

"Pengembara Dighanakha dari suku Aggivessana, ada tiga jenis vedanā dalam tubuh jasmanimu: perasaan menyenangkan, perasaan menyakitkan dan perasaan yang bukan menyakitkan dan bukan menyenangkan. Ketika seseorang merasakan salah satu dari *vedanā* ini, ia tidak merasakan dua lainnya. Karena masing-masing vedanā muncul sendiri-sendiri, maka harus diketahui bahwa vedanā adalah tidak kekal, terbentuk dengan kondisi (*saṅkhata*), muncul bergantungan (*paticcasamuppaṇa*), pasti mengalami kerusakan dan kehancuran (*khaya dhamma* dan *vaya dhamma*), memudar dan lenyap (*virāga dhamma, nirodha dhamma*). (Harus dipahami bahwa dengan kata-kata ini Sang Bhagavā telah menunjukkan bagaimana merenungkan *vedanā*, seseorang mengetahui kemunculannya bergantung pada situasi dan kerusakannya, memudarnya dan kehancurannya yang segera."

Yogi yang mencatat fenomena *rūpa* dan *nāma* dimulai dari naik dan turunnya perut seperti yang diinstruksikan oleh kami juga harus berkonsentrasi pada *vedanā* dan mencatat sebagai 'sakit, sakit' ketika rasa sakit muncul. Ketika perasaan tidak bahagia muncul, harus dicatat sebagai 'tidak bahagia, tidak bahagia'. Ketika perasaan menyenangkan muncul, harus dicatat sebagai 'menyenangkan, menyenangkan'. Ketika merasa bahagia,

harus dicatat sebagai 'bahagia, bahagia'. Ketika perasaan tidak jelas sebagai menyenangkan atau menyakitkan, perhatian harus diarahkan pada *rūpa* atau kondisi batin yang dapat diamati dengan jelas.

Sewaktu mengamati *vedanā* dengan penuh kewaspadaan, perasaan menyenangkan atau menyakitkan akan terlihat jelas muncul dan lenyap dengan cepat. Perasaan itu dapat diumpamakan sebagai rintik-rintik hujan yang jatuh di badan seseorang yang berjalan di tengah hujan dan lenyapnya. Seperti halnya perasaan-perasaan yang berjatuhan dari luar, rintik-rintik hujan juga muncul seolah-olah jatuh di atas tubuh dari sumber luar. Ketika fenomena ini terlihat jelas, pemahaman muncul pada yog itu bahwa *vedanā-vedanā* ini adalah tidak kekal, penuh penderitaan karena terus-menerus muncul dan lenyap, dan bukan diri atau inti diri, tidak memiliki inti. Sebagai akibat dari pemahaman itu, di sana berkembang keletihan, kebosanan dalam diri yogi tersebut, yang penjelasannya dilanjutkan oleh Sang Bhagavā.

## KELETIHAN MELALUI PERENUNGAN VEDANĀ

"Pengembara Dighanakha dari suku Aggivessanā, ketika meditator melihat tiga bentuk *vedanā* dalam karakteristik ketidak-kekalan, ia menjadi letih akan *sukha vedanā* yang dikatakan sebagai menyenangkan, *dukhha vedanā* yang dikatakan sebagai menyakitkan, menyusahkan dan *upekkhā vedanā* yang dikatakan tidak menyakitkan dan tidak menyenangkan."

Kata-kata Sang Buddha ini harus secara khusus diingat. Tujuan dari meditasi *vipassanā* adalah untuk mengembangkan *nibbidhā ñāṇa*, pengetahuan kebosanan atau rasa letih. Hanya ketika fenomena berkesinambungan timbul dan lenyapnya telah secara pribadi dilihat dan dialami, maka sifat ketidak-kekalan dapat dipahami sepenuhnya dan secara saksama. Hanya setelah itu rasa letih berkembang.

Dalam Dighanakha Sutta ini, tidak disebutkan secara terperinci tentang mengamati komponen lainnya yaitu *rūpa. Rūpa* harus direnungkan dalam bentuk suatu gugusan. Fakta ini harus dimengerti. Dari kata-kata yang dikutip di atas, jelas bahwa adalah mungkin mengembangkan rasa letih tanpa merenungkan komponen terpisah *rūpa* seperti dijelaskan dalam Abhidhammā.

Lebih jauh lagi, sehubungan dengan perenungan *nāma*, bukan-materi, hanya tiga komponen *vedanā* yang disebutkan. Tidak disebutkan tentang komponen batin lainnya, pikiran dan bentukan-bentukan pikiran. Di sini, jelas juga bahwa hanya mencatat tiga *vedanā* pada saat kemunculannya akan mengembangkan rasa letih. Tetapi harus dimengerti bukan hanya perasaan menyakitkan tetapi seluruh tiga jenis perasaan harus direnungkan, karena harus dimengerti bahwa seluruh tiga *vedanā* menampakkan dirinya.

Sang Bhagavā kemudian melanjutkan menjelaskan bagaimana pengetahuan Jalan dan Buah dan pengetahuan peninjauan muncul setelah pengembangan rasa letih atau pengetahuan perenungan kebosanan.

## JALAN DAN BUAH MELALUI KEBOSANAN

Ketika keletihan telah berkembang atau karena keletihan (kebosanan) nafsunya (keinginannya) meluruh. Dengan kata lain, ia menjadi bebas dari nafsu dan pengetahuan Jalan Ariya muncul dalam dirinya. Dengan meluruhnya atau dengan pengetahuan Jalan Ariya yang telah menyebabkan hancurnya keinginan, ia terbebaskan. Dengan kata lain, Buah pembebasan (*Arahattaphala*) muncul ketika ia terbebaskan demikian, di sana muncul pengetahuan bahwa batinnya terbebas. Ia memahami dengan peninjauan bahwa, "Kelahiran telah padam, hidup suci telah dijalani; apa yang harus dilakukan telah dilakukan; tidak ada lagi yang lebih daripada ini."

Dengan kata-kata ini, Sang Bhagavā menjelaskan bagaimana Kearahatan dicapai dan pengetahuan peninjauan dikembangkan. Kemudian Beliau melanjutkan dengan menjelaskan bahwa orang yang terbebas, setelah mencapai Kearahatan, tidak terlibat dalam pertengkaran atau perselisihan dengan siapapun.

"Pengembara Dighanakha dari suku Aggivessana, Bhikkhu yang telah terbebas dari *āsava* atau noda demikian, masih terlibat dalam diskusi tentang kepercayaan dengan orang lain; tetapi tidak terlibat dalam perselisihan dengan siapapun. Walaupun ia menggunakan ungkapan-ungkapan umum seperti, 'Aku, engkau, pria, wanita,' ia tidak secara keliru menggenggam gagasan bahwa mereka mewakili kebenaran mutlak. Ia tidak bertengkar dengan siapapun karena ia mengetahui kebenaran dan membicarakan hanya kebenaran." Puppha Sutta dari Khandavagga Samyutta mengatakan sebagai berikut:

## SESEORANG YANG MEMBICARAKAN KEBENARAN TIDAK BERSELISIH

*Nahan Bhikkhave lokena vivadāmi. Lokova mayā vivadāti.*
*Na Bhikkhave dhammavādi kenaci lokasmin vivādāti.*

"Para bhikkhu, aku tidak memiliki perselisihan dengan dunia. Adalah dunia (dalam individu seperti pengembara Saccaka, Uttiya dan Vekhasana; pemuda Assalayana dan orang kaya Upāḷi) yang bertengkar denganku tentang kepercayaan mereka. Para bhikkhu, seseorang yang memiliki kebiasaan membicarakan kebenaran, tidak terlibat dalam perdebatan atau perselisihan dengan siapapun di dunia. Dengan kata lain, karena ia membicarakan kebenaran, tidak dapat dikatakan bahwa ia gemar berdebat."

Kalimat ini menunjukkan bahwa bukan hanya Sang Buddha tetapi siapa saja yang mengajarkan kata-kata kebenaran tidak

terlibat dalam perselisihan ketika menjelaskan kebenaran kepada pihak lain. Ia hanya membantu mereka yang tidak tahu untuk sampai pada kebenaran dalam hal kepercayaan.

## KEARAHATAN YANG MULIA SĀRIPUTTĀ

Selama masa itu Sang Bhagavā membabarkan khotbah seperti dijelaskan di atas untuk mengajarkan pengembara Dighanakha tentang bagaimana tiga vedanā harus direnungkan, dan bagaimana melalui perenungan demikian Kearahatan dapat tercapai, Yang Mulia Sāriputta sedang berdiri di belakang Sang Bhagavā mengipasi Beliau. Ketika ia mendengarkan khotbah tentang tiga vedanā itu, Yang Mulia Sāriputta, yang telah menjadi seorang Sotāpanna, saat itu mencapai pengetahuan tertinggi Kearahatan bahkan selagi ia mengipasi Sang Bhagavā.

Dalam Anupadā Sutta, pencapaian Kearahatannya dijelaskan sebagai: Yang Mulia Sāriputta memasuki Jhāna tingkat pertama, tingkat kedua, dan seterusnya. Ketika ia keluar dari Jhāna, ia merenungkan sifat dari jhāna-jhāna itu dan dengan perenungan demikian, ia menjadi seorang Arahat pada hari kelima belas meditasinya. Dalam Sutta lain dikatakan bahwa Yang Mulia Sāriputtā sendiri menjelaskan bahwa ia mencapai Kearahatan melalui perenungan pada proses jasmani dan batin yang berlangsung dalam dirnya. Tiga Sutta ini dapat digabungkan dengan menyimpulkan bahwa "Yang Mulia Sāriputta masuk ke dalam jhāna sewaktu mendengarkan khotbah tentang tiga vedanā dari tingkatan-tingkatan jhāna dan sebagai akibatnya mencapai Jalan dan Buah yang lebih tinggi.

Keponakannya, pengembara Dighanakha menjadi seorang Sotāpanna sewaktu mendengarkan khotbah itu. Harus dipahami bahwa ia menjadi seorang Pemenang Arus melalui pandangan terang Vipassanā yang dikembangkan melalui

perenungan pada *vedanā* yang terwujud dalam dirinya sewaktu mendengarkan khotbah itu.

## MENGADAKAN SĀVAKA SANNIPĀTA, PERTEMUAN PARA SISWA

Di akhir khotbah itu, Sang Bhagavā kembali dari pegunungan Gijjhakuta menuju Vihara Veluvana dengan melakukan perjalanan menggunakan kesaktian, dan mengadakan pertemuan para siswa-Nya. Yang Mulia Sāriputta mengetahui bahwa pertemuan itu sedang diadakan melalui pandangan terang perenungan dan melakukan perjalanan ke Vihara Veluvana dengan menggunakan kesaktian untuk menghadiri pertemuan itu.

Ciri-ciri utama dari pertemuan para siswa ini adalah:

1. Di adakan di hari purnama bulan Tabodwe ketika terlihat gugusan bintang singa.

2. Para bhikkhu yang menghadiri pertemuan itu datang tanpa diundang atau disuruh oleh siapapun.

3. Para bhikkhu yang menghadiri semuanya adalah Arahat yang memiliki enam Abhiññā, kekuatan supernormal.

4. Semua bhikkhu itu menerima penahbisan '*Ehi Bhikkhu*'.

Seribu dua ratus lima puluh bhikkhu menghadiri pertemuan yang diselenggarakan oleh Sang Bhagavā.

Kita telah menyimpang dari khotbah yang sesungguhnya tentang Anattalakkhaṇa Sutta dengan memasukkan Dighanakha Sutta dalam diskusi ini. Kami akan mengakhiri khotbah hari ini dengan merangkum kalimat yang mengatakan bahwa *vedanā* adalah bukan Diri.

"Para bhikkhu, *vedanā* adalah bukan Diri (inti diri seseorang), jika *vedanā* adalah diri (inti diri seseorang), *vedanā* tidak akan cenderung menyakiti atau menyusahkan, dan adalah mungkin mengatakan tentang *vedanā*, "Biarlah *vedanā* seperti ini (selalu menyenangkan); biarlah *vedanā* tidak seperti ini (selalu tidak menyenangkan).

Dalam kenyataannya, *vedanā* adalah bukan Diri. Oleh karena itu, ia cenderung menyakiti dan menyusahkan, dan tidaklah mungkin mengatakan tentang *vedanā*, "Biarlah *vedanā* seperti ini (selalu menyenangkan); biarlah *vedanā* tidak seperti ini (selalu tidak menyenangkan). Tidaklah mungkin mempengaruhi *vedanā* dengan cara ini.

## INGATAN TENTANG KEMELEKATAN VEDAKA ATTA

Kemelekatan *Vedaka atta* adalah kepercayaan bahwa semua perasaan apakah menyenangkan atau tidak menyenangkan adalah dirasakan oleh entitas hidup, Diri.

Dengan kebajikan memperhatikan Khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta ini, semoga kalian semua segera mencapai dan menembus, Nibbāna melalui Jalan dan Buah yang kalian inginkan.

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

Akhir dari bagian kedua dari Khotbah Tentang

ANATTALAKKHAṆA SUTTA

# *KHOTBAH PANJANG*

# *TENTANG*

# *ANATTALAKKHAṆA SUTTA*

**Bagian Ketiga**

*Dibabarkan pada hari bulan baru Nayone 1325 M.E.*

## PENGANTAR

Kami memulai khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta pada hari kedelapan paruh pengembangan bulan Nayone. Kami telah menjelaskan bagian *Rūpa*, jasmani sebagai bukan Diri dan perasaan sebagai bukan Diri. Hari ini kami akan melanjutkan dengan persepsi sebagai bukan Diri.

*Saññā*, persepsi, adalah bukan Diri.

*"Saññā, bhikkhave, anattā, saññā ca h'idam bhikkhave attā abhavissa, nayidam saññā ābādhāya samvatteya. Labbhetha ca saññāya 'evam me saññā hotu, evam me saññā mā ahositi.' Yasmā ca kho bhikkhave saññā anattā tasmā saññā ābādhāya samvattati. Na ca labbhati saññāya evam me saññā hotu evam me saññā mā ahositi."*

"Para bhikkhu, Saññā, yang adalah persepsi atau kesan-kesan adalah bukan Diri." Saññā terdiri dari enam jenis: 1. Persepsi yang muncul dari kontak-mata. 2. Persepsi yang muncul dari kontak-telinga. 3. Persepsi yang muncul dari kontak-hidung. 4. Persepsi yang muncul dari kontak-lidah. 5. Persepsi yang muncul dari kontak-badan. 6. Persepsi yang muncul dari kontak-pikiran.

Orang-orang secara umum berpikir, setiap saat suatu obyek dilihat, didengar, disentuh, adalah ‘Aku’ yang mengenali; obyek-obyek dikenali dan diingat oleh ‘aku’.

Ketika melihat suatu pemandangan, diingat sebagai seorang laki-laki atau perempuan; atau sebagai obyek yang dikenali pada waktu itu, tempat itu, dan seterusnya. Demikian pula, sehubungan dengan obyek-obyek suara, dan seterusnya. Proses persepsi atau mengingat adalah secara keliru dianggap sebagai prestasi pribadi, sebagai, ‘Adalah aku yang mengingat, adalah aku yang memiliki ingatan yang baik.’ Sang Bhagavā menjelaskan di sini bahwa pandangan ini adalah keliru, bahwa tidak ada individu atau pribadi dalam proses mengingat ini; tidak ada entitas hidup yang terlibat, hanya suatu fenomena tanpa inti; bersifat bukan-Diri.

## ALASAN MENUNJUKKAN BAHWA SAÑÑĀ ADALAH BUKAN-DIRI

Untuk melanjutkan menjelaskan bagaimana *saññā* adalah bukan diri: “Para bhikkhu, persepsi, *saññā,* adalah bukan diri, jika persepsi adalah diri, maka ia tidak akan menyakiti, tidak akan menyusahkan; dan seseorang akan dapat menginginkan dan mengaturnya sebagai: “biarlah persepsiku seperti ini (selalu bermanfaat); biarlah persepsiku tidak seperti ini (tidak bermanfaat).”

Jika persepsi adalah suatu entitas hidup, inti diri seseorang, maka tidak ada alasan baginya untuk menyakiti dan menyusahkan seseorang. Bukanlah hal biasa untuk menyebabkan diri sendiri terluka dan celaka. Adalah mungkin untuk mengatur sedemikian rupa agar hanya hal-hal baik yg diperbolehkan untuk muncul dan diingat, hal-hal buruk tidak diperbolehkan untuk muncul dan diingat. Tetapi karena persepsi itu menyakiti dan menyusahkan dan tidak menuruti kehendak seseorang, maka persepsi adalah bukan diri.

## PERNYATAAN LANGSUNG TENTANG PERSEPSI SEBAGAI BUKAN DIRI

"Tetapi para bhikkhu, dalam kenyataan, persepsi adalah bukan diri, maka ia menyakiti. Dan seseorang tidak dapat menginginkan dan mengatur, 'biarlah persepsiku seperti ini (selalu bermanfaat); biarlah persepsiku tidak seperti ini (tidak bermanfaat).'"

Seseorang dapat memandang persepsi dari sudut pandangan aspek baiknya. Pengenalan hal-hal dan obyek-obyek melalui karakteristiknya tentu saja berguna. Demikian pula ingatan yang bertahan lama: mengingat fakta-fakta dan mengingat apa yang telah diperoleh dari mempelajari pengetahuan-pengetahuan duniawi dan adi-duniawi adalah fungsi yang baik dari persepsi, bermanfaat dan membantu. Tetapi mengingat apa yang menyedihkan, kedukaan, kejijikan, ketakutan, dan sebagainya membentuk aspek buruk dari *saññā* yang menyakiti dan oleh karenanya menyusahkan. Beberapa orang menderita karena ingatan akan orang-orang yang ia cintai meninggal dunia seperti anak-anak, suami atau istri atau kesulitan keuangan yang menimpa seseorang. Ingatan-ingatan ini menimbulkan kesedihan dan kebingungan terus-menerus; hanya ketika ingatan demikian memudar, seseorang dapat mengatasi penderitaannya.

Demikianlah *saññā* yang fungsinya terwujud dalam pengenalan dan ingatan adalah sungguh menyusahkan. Selama *saññā* memunculkan ingatan akan kehilangan harta dan kesulitan keuangan, selama itu pula kesedihan dan ratapan menyebabkan penderitaan hebat yang bahkan dapat berakibat pada kematian. Ini adalah bagaimana *saññā* menyusahkan dengan memunculkan ingatan akan pengalaman buruk di masa lampau. Tiba-tiba teringat, sesuatu yang menjijikkan sewaktu sedang makan, obyek yang menjijikkan akan merusak nafsu makan seseorang. Setelah melihat mayat pada suatu hari,

seseorang akan terganggu saat tidur malam harinya karena ingatan tentang mayat itu. Melalui khayalan-khayalan yang menakutkan, beberapa orang dapat memvisualisasikan situasi yang berbahaya yang akan terus-menerus mereka antisipasi dengan penuh penderitaan. Demikianlah *saññā* menyerang dengan menimbulkan obyek batin yang menyusahkan. Karena itu *saññā* adalah bukan diri, tetapi bersifat tanpa-diri, kemunculannya bergantung pada kondisi-kondisi.

*Saññā* tidak dapat dimanipulasi sesuai kehendak seseorang, seperti mengingat hanya pengalaman-pengalaman yang bermanfaat dan menguntungkan dan menekan yang menyebabkan kesusahan dan penderitaan; *saññā* tidak dapat diatur, tidak menuruti kehendak seseorang. Dan karena tidak dapat diatur, maka bukan diri, juga bukan suatu entitas hidup, tetapi tanpa-inti, bergantung pada kondisi-kondisi dan situasi.

Kami akan mengulangi terjemahan Myanmar dari Pāḷi:

"Para bhikkhu, persepsi, *saññā* adalah bukan diri, jika persepsi adalah diri maka ia tidak akan cenderung menyakiti, menyusahkan; dan seseorang mungkin dapat menghendaki dan mengaturnya sebagai: Biarlah persepsiku seperti ini (semuanya bermanfaat); biarlah persepsiku tidak seperti ini (semuanya tidak bermanfaat).

*Saññā*, dalam diri seseorang, seperti disebutkan dalam naskah ini, adalah menyusahkan, tidak dapat diatur, tidak menuruti kehendak seseorang. Oleh karena itu, jelas bahwa *saññā* bukanlah diri seseorang, bukan inti diri, bukan suatu entitas hidup. Tetapi orang-orang secara umum menganggap, ketika mengingat pengalaman-pengalaman lampau, bahwa ada yang tersimpan dalam ingatan dan menyimpulkan, bahwa, "Adalah 'Aku' yang telah menyimpan pengalaman ini dalam pikiran, yang mengingatnya kembali. 'Aku' yang sama

yang telah menyimpannya juga telah mengembalikannya kembali ke dalam pikiran sekarang". Mereka melekat pada kepercayaan itu, oleh karena itu, hanya ada satu individu, diri, yang menyimpan dan mengingat pengalaman-pengalaman lampau. Kepercayaan keliru ini muncul karena kurangnya kewaspadaan mencatat pada saat melihat, mendengar, dan seterusnya dan karena fakta bahwa sifat sejati dari fenomena belum diketahui melalui pandangan terang Vipassanā.

Ketika muncul dan lenyapnya yang berkesinambungan dari fenomena melihat, mendengar, dan seterusnya, terlihat sebagaimana adanya melalui pandangan terang vipassanā, maka pemahaman muncul bahwa *saññā* adalah juga suatu fenomena alami yang muncul dan lenyap terus-menerus.

Di sini, akan muncul pertanyaan, dalam sudut pandang sifat ketidak-kekalan dari *saññā*, bagaimanakah ingatan terjadi berkenaan dengan hal-hal yang dikenal dan diketahui sebelumnya? Kekuatan untuk mengingat dari *saññā* sebelumnya diteruskan kepada *saññā* yang berikutnya. Ketika kekuatan mengingat ini meningkat karena diturunkan oleh generasi-generasi *saññā* berikutnya, beberapa orang menjadi memiliki kemampuan untuk mengingat kehidupan lampau. Ini adalah bagaimana persepsi dalam rangkaian kehidupan atau kesadaran-kematian dari kehidupan lampau lenyap dan muncul kembali, dengan kekuatan yang dikerahkan untuk mengingat, seperti kesadaran kelahiran dan rangkaian kehidupan dari kehidupan sekarang.

Adalah karena pengalihan kekuatan mengingat oleh *saññā* sebelumnya kepada *saññā* berikutnya maka kita dapat mengingat apa yang bermanfaat dan menyenangkan dan juga apa yang tidak bermanfaat dan tidak menyenangkan. Bahkan tanpa memikirkannya, kadang-kadang pengalaman-pengalaman beberapa hari yang lalu dapat muncul kembali. Para Yogi yang berlatih meditasi Satipatthāna mungkin dapat

mengingat, sewaktu konsentrasinya menjadi lebih kokoh, episode-episode yang terjadi sebelumnya dalam kehidupannya, pada masa kecil, dan sebagainya. Yogi itu harus melepaskannya dengan mencatatnya pada saat kemunculannya.

Penyesalan karena kesalahan masa lalu, kesalahan dalam ucapan dan perbuatan dapat mengakibatkan kekhawatiran dan kegelisahan dalam bermeditasi. Kekhawatiran adalah satu bentuk rintangan, dan harus disingkirkan dengan cara mencatatnya. Kekhawatiran dan kegelisahan dapat menjadi rintangan berat yang menghambat kemajuan dalam pengembangan konsentrasi dan pandangan terang Vipassanā. Dengan demikian persepsi yang mengingat kejadian-kejadian lampau yang menghasilkan kekhawatiran dan belenggu adalah menyusahkan. Karena alasan ini, maka dapat dianggap bahwa *saññā* adalah bukan diri.

Seperti telah dijelaskan dalam khotbah sebelumnya, ada empat cara kemelekatan pada *atta,* dan *saññā* berhubungan dengan tiga di antaranya, yaitu, *Sāmi atta, Nivās atta* dan *Kāraka atta*

Beranggapan bahwa ada kendali atas persepsi, mengingat hal-hal yang dikehendaki dan tidak mengingat hal-hal yang tidak dikehendaki, adalah kemelekatan *sāmi atta*, yaitu mengerahkan kendali atas proses mengingat. Kemelekatan *Sāmi atta* ini ditolak oleh Anattalakkhaṇa Sutta yang menyebutkan bahwa tidaklah mungkin untuk mengatakan tentang persepsi, "Biarlah persepsi seperti ini (semuanya bermanfaat), biarlah persepsi tidak seperti ini (semuanya tidak bermanfaat)."

Berpikir bahwa ada *Atta*, diri yang hidup di dalam tubuh, yang terus-menerus terlibat dalam tugas mengingat hal-hal, adalah *Nivās atta*. Jenis kemelekatan ini dapat disingkirkan dengan mencatat setiap fenomena batin yang muncul. Dengan melakukan demikian seseorang melihat dengan pengetahuannya sendiri bahwa hal-hal yang diingat selalu

muncul dan lenyap dengan cepat. Juga dengan mencatat kejadian-kejadian lampau dalam kehidupan seseorang saat muncul kembali dalam pintu pikiran, maka seseorang memahami bahwa tidak ada yang disebut persepsi yang ada selamanya. Hanya ada fenomena yang muncul berulang-ulang yang memperbarui dirinya dengan muncul dan lenyap secara berkesinambungan. Pemahaman ini mengembalikan fakta bahwa tidak ada diri yang kekal, entitas hidup, yang berdiam di dalam tubuh seseorang yang melakukan tugas mengingat.

Berpikir bahwa adalah aku atau diri yang melakukan tindakan mengingat adalah kemelekatan *Karaka atta* dan ini juga dapat dilenyapkan dengan pencatatan meditatif. Ketika persepsi berlangsung pada setiap pemandangan atau suara, pencatatan meditatif mengamati muncul dan lenyapnya. Ketika diamati demikian persepsi penglihatan atau suara muncul dan lenyap, maka muncul pemahaman bahwa persepsi penglihatan dan suara hanyalah fenomena batin yang muncul terus-menerus dan bukan perbuatan dari diri atau inti diri apapun. Dan sesuai dengan Anattalakkhaṇa Sutta; persepsi ini tidak dapat diatur agar hanya ingatan yang menyenangkan yang muncul selamanya dan ingatan yang tidak menyenangkan memudar dan terlupakan. Karena tidak dapat diatur, tidak dapat dikendalikan, pemahaman muncul dalam diri Yogi bahwa persepsi adalah bukan diri, entitas hidup, melainkan hanya suatu proses alami yang bergantung pada kondisi-kondisi, memperbarui dirinya secara berkesinambungan dan lenyap. Anattalakkhaṇa Sutta dibabarkan oleh Sang Bhagavā secara khusus bertujuan untuk melenyapkan kemelekatan *Atta* melalui pemahaman pribadi demikian atas sifat sejati (dari *khandha-khandha*).

Di sini akan muncul pertanyaan apakah perbedaan antara persepsi pada saat terjadi kontak dan pencatatan penuh kewaspadaan pada saat kejadian menurut Satipatthāna. Jawabannya adalah ada alam perbedaan antara keduanya.

Sebenarnya dapat dikatakan bahwa keduanya adalah saling berlawanan dalam tujuannya. *Saññā* mengenali untuk kemudian mempertahankan segala sesuatu yang dilihat, didengar, dan sebagainya, dalam ingatan agar dapat diingat kembali. Dapat berupa bentuk atau kondisi dari obyek yang diamati; sedangkan pencatatan meditatif menurut metode Satipatthāna hanya berhubungan dengan lenyapnya kejadian-kejadian *nāma, rūpa* agar memahami sifat ketidak-kekalan, ketidak-puasan dan tanpa-inti.

Ini seharusnya adalah penjelasan yang cukup tentang gugus-gugus persepsi sebagai tanpa diri. Kami akan melanjutkan menjelaskan bagaimana *saṅkhāra,* gugus-gugus bentukan-bentukan pikiran adalah bukan diri.

## SAṄKHĀRA ADALAH BUKAN DIRI, ENTITAS HIDUP ATAU ATTA

*"Saṅkharā, bhikkhave, anattā. Saṅkhāra ca h'idam bhikkhave attā abhavissamsu nayidam saṅhāra ābādhāya samvat-tayum labbhetha ca saṅhāresu evam me saṅhāra hontu evam me saṅhāra ma ahesumti. Yasmā ca kho bhikkhave saṅhāra anattā, tasmā saṅhāra abādhāya samvattati; na ca labbhati saṅhāresu evam me saṅkhāra hontu, evam me saṅkhāra mā ahesumti."*

"Para bhikkhu, *saṅkhāra* adalah bukan diri."

Di sini, harus dimengerti bahwa *saṅkhāra* ada dua jenis: hal-hal yang terkondisi dan hal-hal yang mengondisikan. Hal-hal yang terkondisi adalah gugus-gugus yang telah muncul melalui sebab-sebab tertentu seperti *kamma* (aktivitas kehendak), pikiran, iklim (kondisi musim) dan makanan. Segera setelah kesadaran kelahiran-kembali, fenomena batin dan jasmani yang muncul sebagai hasil dari *kamma,* muncul. Jenis kesadaran *vipāka* dengan pendampingnya dan *Hadaya rūpa* bersama dengan *kamma* menghasilkan *rūpa* seperti mata,

telinga, hidung, lidah dan badan juga muncul dengan cara ini. Semua itu adalah hal-hal terkondisi, akibat yang dihasilkan dari aktivitas kamma dan yang disebut *saṅkhāra*-hasil seperti yang dikondisikan oleh *kamma.*

Demikian pula, *rūpa* yang dihasilkan oleh pikiran dan juga *saṅkhāra*-hasil. Perubahan jasmani yang terlibat dalam tindakan membungkuk, meregang, bergerak, berjalan, berdiri, duduk, berbicara, tersenyum adalah contoh-contoh *saṅkhāra*-yang-dihasilkan. Karena muncul dari pikiran yang dimunculkan oleh seseorang, maka dikenal sebagai *saṅkhāra*-yang-dihasilkan yang dikondisikan oleh pikiran.

Sehubungan dengan pikiran dan kelompok-kelompoknya, mereka adalah saling terkondisi dan mengondisikan dan dengan demikian kita memiliki *saṅkhāra* sebagai penyebab dan juga *saṅkhāra* sebagai hasil.

*Rūpa* yang dihasilkan oleh kondisi iklim adalah *saṅkhāra*-yang-dihasilkan yang dikondisikan oleh kondisi iklim. *Rūpa* yang muncul karena memakan makanan adalah *saṅkhāra*-yang-dihasilkan yang dikondisikan oleh makanan.

Akhirnya semua kondisi batin mendatang bersama dengan semua pendampingnya adalah *saṅkhāra*-yang-dihasilkan karena bergantung pada kondisi batin dan pendampingnya yang sebelumnya agar dapat muncul. Semua gugus-gugus demikian yang muncul karena *kamma*, pikiran, kondisi musiman dan makanan adalah *saṅkhāra*-yang-dihasilkan yang dikondisikan oleh penyebabnya masing-masing. Ini dirangkum dalam suatu formula yang terkenal:

*Sabbe saṅkhārā aniccā; Sabbe saṅkhāras dukkhā —*

Segala sesuatu yang dikondisikan oleh penyebabnya masing-masing adalah tidak kekal, Segala sesuatu yang dikondisikan

oleh penyebabnya masing-masing adalah tidak memuaskan, *dukkha*.

Ini adalah gugus-gugus *nāma, rūpa* yang menampakkan dirinya ketika melihat, mendengar, dan seterusnya, lima kelompok kemelekatan yang harus dipahami melalui pandangan terang Vipassanā sebagai tidak kekal, tidak memuaskan dan tanpa inti. Sang Bhagavā telah memberikan nasihat dalam bentuk formula di atas bahwa gugus-gugus itu harus dilihat dengan cara demikian. Untuk melihatnya dalam pandangan demikian, seseorang harus melakukan pencatatan dengan penuh kewaspadaan pada setiap kemunculan gugus-gugus ini. Sewaktu mengamatinya dengan cara ini, ketika konsentrasi menjadi lebih kuat, ia menjadi sadar bahwa gugus-gugus itu muncul dan lenyap secara berkesinambungan. Sesuai dengan pernyataan komentar, *Hutvā abhavato*, tidak kekal karena lenyap setelah muncul. Dan sesuai dengan pernyataan Komentar, *Udayabbaya patipilanato*, sungguh menakutkan diserang oleh kemunculan dan pelenyapan yang terus menerus. Ini adalah cara perenungan yang selaras dengan kata-kata Sang Bhagavā.

## MELAWAN KATA-KATA SANG BHAGAVĀ

Ada orang-orang yang merusak pengajaran Buddha dengan mengajarkan dalam cara yang berlawanan dengan apa yang diajarkan oleh Sang Buddha. Dalam formula '*Sabbe saṅkhārā* dan seterusnya' di atas, mereka mengajarkan *saṅkhārā* sebagai bukan hal-hal terkondisi seperti dijelaskan di atas, tetapi sebagai "aktivitas". Dengan demikian menurut mereka, formula di atas berarti 'Semua aktivitas adalah *dukkha*'. Dengan demikian mereka mengajarkan untuk tidak melakukan segala jenis aktivitas seperti memberikan dana, menjalankan sila, dan berlatih meditasi.

Aktivitas-aktivitas ini akan menghasilkan *dukkha*. Oleh karena

itu, mereka memberikan nasihat, untuk menjaga pikiran sebagaimana adanya. Khotbah demikian akan diterima oleh orang-orang yang tidak terlatih dan oleh mereka yang tidak berusaha dalam praktik meditasi. Dapat terlihat oleh siapapun, bahkan yang memiliki pengetahuan mengenai ajaran yang terbatas, bahwa khotbah demikian yang bertentangan dengan kata-kata Sang Buddha berarti menolak ajaran Sang Buddha. Begitu ajaran ini ditolak, maka seseorang akan berada diluar ajaran Sang Buddha yang merupakan suatu persoalan yang harus dipertimbangkan secara serius.

Dalam naskah Pāḷi, *Sabbe saṅkhārā dukkha, saṅkhāra* berarti 'hal-hal terkondisi', hasil dari kondisi-kondisi yang menentukan dan bukan 'aktivitas' dari 'berusaha'. Untuk merangkum: Dalam *Sabbe saṅkhārā dukkha, saṅkhārā* berarti gugus-gugus yang dihasilkan oleh situasi yang mengondisikan. Bukan berarti 'aktivitas' atau 'usaha' untuk melakukan perbuatan baik. Semua *saṅkhāra* sebagai hal-hal terkondisi harus direnungkan sebagai ketidak-kekalan dan penderitaan. Adalah kekeliruan menerjemahkan '*saṅkhārā*' dalam konteks ini sebagai aktivitas-aktivitas baik. Apa yang diperlukan di sini adalah mengamati dan mencatat dengan saksama semua gugus-gugus terkondisi dalam tubuh seseorang hingga sifat sejatinya terlihat dan kebosanan terhadapnya terbentuk.

## SAṄKHĀRA DALAM KONTEKS SUTTA INI

*Saṅkhāra* yang telah kami jelaskan sejauh ini, hal-hal terkondisi yang dihasilkan oleh *kamma*, pikiran, perubahan musim dan makanan tidak ada hubungannya dengan *saṅkhāra* yang disebutkan dalam Sutta ini. Dalam konteks Sutta ini, *saṅkhāra* berarti lima gugus, yaitu, bentukan-bentukan pikiran atau aktivitas pikiran yang mengondisikan hal-hal dan menghasilkan usaha kamma.

Khandavagga Samyutta Pāḷi text memberikan definisi berikut:

Apa yang menimbulkan aktivitas jasmani, ucapan dan pikiran adalah *saṅkhāra* (dari *saṅkhārakkhandā*). Dari lima gugus, gugus jasmani memiliki kualitas diubah atau ditransformasikan oleh keadaan yang berlawanan. Ia tidak dapat berbuat atau berubah dengan sendirinya, tetapi ia memiliki materi, perbuatan *saṅkhāra* terwujud dalam materi jasmani yang kemudian muncul dalam bentuk melakukan perbuatan. Gugus perasaan (*vedanā*) mengalami perasaan-perasaan, menyenangkan, tidak menyenangkan atau netral. Ia tidak dapat menimbulkan perbuatan apapun yang menghasilkan akibat. Juga tidak dengan gugus persepsi yang hanya mengenali dan mengingat hal-hal, bagaikan sekretaris di kantor yang bertugas mencatat dalam buku catatan untuk digunakan di masa mendatang. Gugus kesadaran juga hanya mengetahui bahwa suatu pemandangan dilihat, suara didengar, dan seterusnya. Ia tidak mampu menyebabkan perbuatan apapun. Adalah kelompok *saṅkhāra* yang bertanggung jawab atas perbuatan-perbuatan jasmani, ucapan atau pikiran seperti berjalan, berdiri, duduk, berbaring, membungkuk, meregang, bergerak, tersenyum, berbicara, berpikir, melihat, mendengar, dan sebagainya. Keinginan untuk berjalan, berdiri, duduk atau tidur diungkapkan oleh *saṅkhāra* ini. Seluruh tiga jenis aktivitas jasmani, ucapan, pikiran ini dipicu dan diatur oleh *saṅkhāra.*

Beranggapan bahwa semua aktivitas ini dilakukan oleh diri seseorang berarti menganut pandangan keliru atas diri dalam *saṅkhāra* dan dikenal sebagai kemelekatan *Kāraka atta*.

Beranggapan bahwa diri, yang melakukan semua aktivitas ini ada setiap saat sebagai suatu entitas hidup dalam tubuh seseorang adalah menganut pandangan keliru kemelekatan *Nivās atta*.

Beranggapan bahwa diri, entitas hidup dalam tubuh seseorang dapat bertindak menurut keinginannya; bahwa perbuatannya adalah menuruti kehendaknya adalah kemelekatan *Sāmi atta.*

*Saṅkhāra* dikuasai oleh tiga kemelekatan ini. Akan tetapi, dalam kenyataannya, tidak ada diri, tidak ada entitas hidup untuk dilekati tetapi hanya proses alami yang terjadi sesuai situasi dan kondisinya. Oleh karena itu, Sang Bhagavā, mengajarkan bahwa *saṅkhāra* adalah bukan entitas hidup yang melakukan aktivitas-aktivitas ini. Dari sudut pandang orang biasa, jelas ada suatu entitas hidup yang melakukan perbuatan berjalan, berdiri, duduk, dan sebagainya. Tetapi Sang Bhagavā membantah kepercayaan ini dengan menjelaskan:

## ALASAN MENGAPA SAṄKHĀRA ADALAH BUKAN DIRI

"Para bhikkhu, jika *saṅkhāra*, aktivitas kehendak adalah diri, inti diri, mereka tidak akan menyakiti dan adalah mungkin untuk mengatakan tentang *saṅkhāra*, 'Biarlah *saṅkhāra* seperti ini' (bermanfaat); biarlah *saṅkhāra* tidak seperti ini (tidak bermanfaat); dan dapat diatur sesuai keinginan seseorang."

*Saṅkhāra-saṅkhāra* ini adalah kondisi batin yang dikendalikan oleh *cetanā*, kehendak. Ada lima puluh dua jenis kondisi batin; dengan pengecualian dua kondisi perasaan dan persepsi, lima puluh kondisi lainnya merupakan gugus bentukan-bentukan batin, *saṅkhārakkhandā*. Dalam Sutta, hanya *cetanā*, kehendak yang diuraikan sebagai mewakili aktivitas *saṅkhāra*. Tetapi menurut Abhidhammā, kita memiliki bentukan-bentukan batin lainnya seperti perhatian (*manasikāra*), permulaan pikiran (*vitakka*), kelangsungan pikiran (*vicāra*), kegirangan (*piti*), keserakahan (*loba*), kebencian (*dasa*), kebodohan (*moha*), ketidak-serakahan, ketidak-bencian, ketidak-bodohan, dan lain-lain, yang dapat menghasilkan akibat kamma. Lima puluh jenis bentukan-bentukan batin ini bertanggung jawab atas segala jenis aktivitas. Adalah lima puluh bentukan-bentukan batin ini yang memicu dan mengarahkan perbuatan seperti berjalan, berdiri, duduk, tidur, membungkuk, meregang, tersenyum, berbicara, dan sebagainya. Perbuatan-perbuatan

ini dilakukan seperti yang diarahkan dan didorong oleh *saṅkhāra* yang juga memicu dan mengarahkan aktivitas batin seperti berpikir, kesadaran-melihat, kesadaran-mendengar.

## BAGAIMANA SAṄKHĀRA MENYUSAHKAN

Sang Bhagavā mengajarkan kita untuk merenungkan dengan cara ini: Jika *saṅkhāra,* yang bertanggung jawab atas segala perbuatan adalah diri, entitas hidup, dalam diri seseorang, mereka tidak akan menyusahkan. Kenyataannya *saṅkhāra* menyusahkan dalam berbagai cara. Terlibat dalam aktivitas-aktivitas karena keinginan atau keserakahan, seseorang akan mengalami kelelahan dan kesulitan. Mengucapkan sesuatu yang seharusnya tidak diucapkan, seseorang mengalami rasa malu. Melakukan hal-hal yang seharusnya tidak dilakukan seseorang akan mendapat hukuman atas pelanggaran kriminal. Seseorang membakar dirinya dengan keinginan yang karenanya ia menjadi tidak bernafsu makan, tidak bisa tidur, dan sebagainya. Melakukan perbuatan jahat seperti mencuri atau berbohong, seseorang akan jatuh ke alam sengsara untuk menerima kesengsaraan.

Demikian pula, kehendak yang disertai oleh kebencian mendorong perbuatan-perbuatan, ucapan maupun jasmani, yang tidak bijaksana dan menghasilkan kesusahan dan penderitaaan. Kehendak yang disertai oleh kebodohan, kesombongan dan pandangan keliru mengarahkan seseorang menuju kesusahan dan penderitaan yang serupa dalam kehidupan sekarang dan di alam sengsara. Ini adalah berbagai cara yang dengannya *saṅkhāra* menyusahkan. Jika *saṅkhāra* adalah diri, ia tidak akan menyulitkan dengan cara-cara demikian.

## SAṄKHĀRA TIDAK MENURUTI KEHENDAK SESEORANG

Jika aktivitas kehendak, *saṅkhāra* adalah diri, inti diri seseorang, maka ia seharusnya dapat diatur sedemikian sehingga hanya aktivitas-aktivitas bermanfaat yang menghasilkan akibat bermanfaat yang dilakukan sesuai keinginan seseorang, dan bukan aktivitas-aktivitas yang mencelakai seseorang. Sesungguhnya tidaklah mungkin untuk mengatur aktivitas-aktivitas sesuai keinginan seseorang. Seseorang akan menemukan dirinya terlibat dalam aktivitas-aktivitas yang seharusnya tidak dilakukan, membicarakan hal-hal yang seharusnya tidak dibicarakan, memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak dipikirkan. Dengan cara ini dapat terlihat bahwa *saṅkhāra* tidak menuruti aturan dan kendali dan oleh karena itu adalah bukan diri, bukan inti diri seseorang. Dan Sang Bhagavā telah mengajarkan secara langsung, agar seseorang melihat demikian:

"Para bhikkhu, dalam kenyataannya, *saṅkhāra* adalah bukan aku, bukan inti diri seseorang. Karena alasan ini, maka *saṅkhāra* cenderung menimbulkan kesulitan. Lebih jauh lagi, tidaklah mungkin untuk mengatur dan mengatakan tentang *saṅkhāra:* 'Biarlah *saṅkhāra* seperti ini (bermanfaat); biarlah *saṅkhāra* tidak seperti ini (tidak bermanfaat).

Oleh karena itu, aktivitas-aktivitas kehendak adalah, bukan diri, bukan inti diri, tetapi bersifat tanpa inti yang terjadi menuruti situasi dan kondisinya sendiri. Karena itu, aktivitas-aktivitas kehendak ini menyusahkan; bagaimana mereka menyusahkan telah dijelaskan di atas. Melalui teman-teman jahat, melalui bimbingan buruk dari guru yang tidak baik dan melalui sikap batin yang buruk, seseorang terlibat dalam aktivitas-aktivitas yang seharusnya tidak dilakukan, tidak diucapkan, tidak dipikirkan. Sehubungan dengan urusan-urusan duniawi, seseorang terlibat dalam perbuatan-perbuatan

tercela, aktivitas-aktivitas melanggar hukum dan terlena dalam kebiasaan buruk, meminum minuman keras, mengkonsumsi obat-obatan dan berjudi. Juga karena keserakahan atau kemarahan, seseorang mengatakan apa yang seharusnya tidak dikatakan. Aktivitas-aktivitas demikian berakibat hancurnya kemakmuan seseorang, hukuman oleh petugas penegak hukum dan kehilangan teman-teman. Dari sudut pandang spiritual dan moral, perbuatan jahat membunuh, berbohong dan sebagainya menghasilkan akibat buruk, bahkan mengarah menuju penderitaan di alam sengsara. Demikianlah aktivitas-aktivitas kehendak menyusahkan dengan menghasilkan akibat kamma yang buruk.

Di sini kami harus menceritakan sebuah kisah bagaimana aktivitas-aktivitas kehendak yang buruk, memfitnah, mengakibatkan penderitaan dahsyat.

## KISAH PETA YANG DISIKSA OLEH JARUM

Suatu ketika Yang Mulia Lakkhana dan Yang Mulia Moggalāna turun dari Puncak Nasar untuk mengumpulkan dana makanan. Dalam perjalanan turun mereka, Yang Mulia Moggalāna melihat sesosok *Peta* dengan mata dewanya. Ia melihat banyak jarum menusuk dan menembus tubuh *Peta* itu. Beberapa jarum menusuk kepalanya menembus hingga ke mulutnya. Beberapa jarum menusuk mulutnya dan menembus hingga ke dadanya, beberapa jarum menusuk dadanya dan menembus hingga ke perutnya. Dan beberapa menusuk perut menembus hingga ke pahanya; beberapa menusuk paha menembus hingga ke kakinya. Beberapa menusuk kaki dan menembus hingga ke telapak kakinya. *Peta* itu mengalami siksaan berat dan berlarian kesakitan.

Jarum-jarum itu mengejarnya kemanapun ia berlari dan menusuk tubuhnya. Menyaksikan siksaan itu, Yang Mulia Moggalāna merenungkan fakta bahwa ia telah terbebas dari

semua akibat kamma yang dapat mengakibatkan kelahiran kembali sebagai *Peta*. Gembira dengan pikiran akan kebebasan dirinya, ia tersenyum yang terlihat oleh Yang Mulia Lakkhana yang menanyakan kepadanya apa yang menyebabkannya tersenyum.

Yang Mulia Lakkhana belum cukup maju untuk dapat melihat *Peta;* ia tidak akan mempercayai kisah tentang *Peta* dan akan meragukan kata-kata Moggalāna. Maka Yang Mulia Moggalāna tidak memberitahukan apa yang ia lihat berkenaan dengan *Peta* itu; ia hanya memberitahunya agar menanyakannya lagi ketika mereka tiba di hadapan Sang Bhagavā.

Setelah makan dan ketika mereka tiba di hadapan Sang Buddha, Yang Mulia Lakkhana mengulangi pertanyaan tentang mengapa Yang Mulia Moggalāna tersenyum saat mereka menuruni Puncak Nasar. Yang Mulia Moggalāna berkata bahwa ia melihat sesosok *Peta* yang diserang oleh jarum-jarum yang menusuknya dan ia tersenyum karena ia menyadari melalui perenungan bahwa ia telah bebas dari aktivitas kehendak buruk seperti itu.

Kemudian Sang Bhagavā berkata memuji, "Para siswaku telah memiliki dengan baik pandangan terang penembusan (mata batin). Aku telah melihat *Peta* ini pada malam Aku mencapai Penerangan Sempurna selagi aku duduk di singgasana kebijaksanaan. Tetapi karena tidak ada saksi mata lainnya, aku tidak mengatakan apapun tentang *Peta* ini. Sekarang ada Moggalāna yang mendukungku, Aku akan menceritakan tentangnya."

Sang Bhagavā berkata bahwa ketika terlahir di alam manusia, makhluk itu telah melakukan perbuatan jahat berat memfitnah yang karena *saṅkhāra-saṅkhāra* yang tidak baik itu ia harus mengalami penderitaan hebat, kesengsaraan selama banyak *lakh* tahun. Setelah keluar dari alam itu, ia menjadi *Peta* ini untuk menerima sisa-sisa dari *saṅkhāra*-hasil itu.

*Peta* itu tidak terlihat oleh mata biasa. Karenanya Yang Mulia Lakkhana tidak melihatnya. Jarum itu terus-menerus menusuknya dan menyiksa *Peta* itu dan tidak mengenai makhluk lain. Jarum-jarum itu hanya menyerang *Peta* yang telah melakukan aktivitas-aktivitas kehendak yang buruk sebelumnya. Ini adalah satu contoh dari bagaimana *saṅkhāra* menyerang.

Ada *Peta* lainnya yang juga terlihat oleh Yang Mulia Moggalāna. Misalnya, ada seorang penyembelih sapi yang menjadi *Peta* yang dikejar-kejar oleh burung nasar, gagak dan elang, yang menyerangnya dengan paruh mereka. *Peta* yang malang itu berlari liar sambil memekik untuk menghindari serangan tanpa ampun dari burung-burung itu. Kemudian ada pemburu burung yang menjadi *Peta* dalam bentuk sepotong daging. Ia juga diserang oleh nasar, gagak dan elang dan ia juga meratap dan melarikan diri dari serangan burung-burung. Penjagal domba yang tidak memiliki kulit pembungkus tubuhnya. Seonggok daging kotor berlumuran darah, ia juga menjadi sasaran serangan nasar, gagak dan elang dan ia juga berlari pontang-panting berusaha menyelamatkan diri dari serangan burung-burung. *Peta* yang sebelumnya adalah penjagal babi diserang oleh pisau-pisau dan pedang dua sisi yang menghujaninya dan memotongnya. Pemburu binatang liar diserang oleh tombak-tombak yang menusuknya. Mereka semua berlari kocar-kacir, berteriak dan meratap. Lebih jauh lagi, Yang Mulia Moggalāna melihat *Peta* yang menderita karena *saṅkhāra* yang buruk seperti menyiksa makhluk lain dan melakukan pelanggaran seksual. Mereka menjadi contoh dari sifat menyerang dari *saṅkhāra* yang buruk.

Para penghuni alam-alam rendah, makhluk-makhluk di alam binatang, mengalami penderitaan karena *saṅkhāra* buruk yang telah mereka lakukan di masa lampau. Dalam kehidupan manusia ini, penderitaan karena kesulitan dalam mencari penghidupan, karena penyakit dan karena perilaku

buruk orang lain berasal dari *saṅkhāra* buruk masa lampau. *Saṅkhāra-saṅkhāra* ini menyerang karena mereka adalah bukan diri, bukan inti diri. Tidaklah mungkin untuk mengatur agar *saṅkhāra* buruk tidak muncul dan hanya memunculkan *saṅkhāra* yang baik. Ini ada dalam pengalaman pribadi dari para Yogi yang berlatih. Mereka ingin mengembangkan hanya Vipassana *saṅkhāra*, aktivitas kehendak yang berada dalam wilayah meditasi, tetapi mereka mengalami, khususnya pada tahap awal meditasi, munculnya kekacauan yang tidak diinginkan. Di bawah tuntunan *loba,* keserakahan, berbagai pikiran yang menyarankan prosedur-prosedur yang berbeda dalam latihan meditasi terus-menerus muncul. Pikiran-pikiran lain di bawah tuntunan *dosa, māna* (kebencian dan kesombongan) muncul dalam cara ini, atau cara itu, dan sebagainya. Para Yogi harus menyingkirkan pikiran-pikiran kacau ini dengan mencatat 'menyukai, menginginkan, berpikir, dan seterusnya.'

Seperti disebutkan di atas, semua aktivitas kehendak ini cenderung menyulitkan seseorang; mereka tidak dapat diatur sesuai keinginan seseorang, oleh karena itu bukan diri, bukan inti diri, tetapi tanpa-inti yang bergantung pada kondisinya masing-masing. Mereka dapat diumpamakan sebagai hujan, matahari atau angin. Kita tidak ada hubungannya dengan hujan, tidak dapat mengendalikannya. Ketika kita menginginkan hujan, kita belum tentu mendapatkannya jika kondisi-kondisi seperti hujan, awan, kelembaban udara, dan sebagainya tidak mengizinkan. Ketika kondisi-kondisi terpenuhi, kita akan mendapatkan hujan walaupun kita tidak menginginkannya. Demikian pula dengan matahari, jika terhalang oleh awan, tidak ada cahaya matahari walaupun kita menginginkannya. Jika tidak ada awan yang menghalanginya, matahari bersinar cerah apakah kita menginginkannya atau tidak. Fenomena eksternal ini tidak ada hubungannya dengan kita; kita tidak dapat mengendalikannya. Demikian pula, aktivitas-aktivitas kehendak adalah fenomena internal yang juga tidak dapat kita kendalikan. Mereka terjadi sesuai kondisi-kondisinya dan oleh karena itu, bukan diri.

Kami akan membacakan lagi ringkasan dari Pāḷi Teks.

"Para bhikkhu, *saṅkhāra* adalah bukan diri, inti diri; jika *saṅkhāra*, aktivitas kehendak adalah diri, inti diri, maka mereka tidak akan menyulitkan dan adalah mungkin untuk mengatakan, "Biarlah *saṅkhāra* seperti ini (bermanfaat); biarlah *saṅkhāra* tidak seperti ini (tidak bermanfaat) dan dapat dikendalikan oleh seseorang sesuai keinginannya."

Akan tetapi, dalam kenyataannya, *saṅkhāra* adalah bukan diri, bukan inti-diri. Karena alasan ini, mereka cenderung menimbulkan kesusahan. Lebih jauh lagi, tidaklah mungkin mengatur dan mengatakan tentang *saṅkhāra*, 'Biarlah *saṅkhāra* seperti ini (bermanfaat); biarlah *saṅkhāra* tidak seperti ini (tidak bermanfaat) dan dapat dikendalikan oleh seseorang sesuai keinginannya.'

## BAGAIMANA PEMAHAMAN BUKAN-DIRI MUNCUL

Bagi para Yogi yang terus-menerus mencatat fenomena *nāma, rūpa*, akan menjadi jelas bagaimana *saṅkhāra* tidak menuruti kehendak, bagaimana mereka tidak dapat diatur. Sewaktu merenungkan gerakan perut dan gerakan tubuh dan mencatatnya sebagai 'naik, turun, duduk, menyentuh, dan seterusnya', ketika kekakuan muncul, harus dicatat sebagai 'kaku, kaku.' Kemudian keinginan untuk mengubah postur menyusul. Keinginan adalah aktivitas batin yang dipimpin oleh *cetanā*, kehendak. Adalah *cetanā* yang memberikan instruksi tanpa suara, 'Sekarang, ubah postur, ubah postur.' Yogi itu ingin terus mencatat tanpa mengubah postur tetapi karena desakan terus-menerus dari *cetanā*, maka ia mengubah postur. Ini adalah *saṅkhāra* yang tidak diinginkan.

Demikian pula, sewaktu mencatat perasaan 'sakit, panas, gatal', postur berubah seperti yang diarahkan oleh *saṅkhāra* yang tidak bisa diatur. Kemudian selama bermeditasi, pikiran-

pikiran kenikmatan indria mungkin muncul. Ini adalah *saṅkhāra* yang tidak diinginkan oleh sang Yogi. Ini harus disingkirkan dengan pencatatan terus-menerus. Pada saat yang sama *saṅkhāra* mungkin memaksa sang Yogi untuk pergi dan bertanya pada orang lain, berbicara dengan orang lain, untuk melihat ke sekeliling, atau melakukan suatu pekerjaan. Semua ini adalah *saṅkhāra* yang tidak diinginkan yang muncul walaupun diinginkan atau tidak. Ini adalah contoh-contoh dari sifat *saṅkhāra* yang tidak dapat diatur dan tidak dapat dikendalikan. Mereka tidak boleh disambut tetapi harus disingkirkan dengan pencatatan yang penuh kewaspadaan.

'Menganggap bahwa ada diri, inti diri yang dapat diatur, dapat dikendalikan adalah kemelekatan *Sāmi atta*.' Yogi yang mencatat proses *nāma, rūpa* saat terjadinya, memperhatikan dengan jelas bahwa apa yang ia inginkan tidak terjadi, apa yang tidak diinginkan terjadi. Dengan cara ini ia dapat menyingkirkan kemelekatan *Sāmi atta*. Ketika ia mengamati proses muncul dan lenyapnya terjadi dalam urutan yang cepat, dan melihat bahwa apa yang ingin dipertahankan menjadi lenyap, maka kemelekatan *Sāmi atta* ditinggalkan. Tidak ada apapun yang tetap stabil; semuanya hancur, musnah. Dengan demikian, kemelekatan *Nivās atta* yang percaya akan keberadaan abadi dari diri atau inti diri juga dapat disingkirkan.

'Percaya akan keberadaan abadi dari diri, suatu entitas hidup dalam tubuh seseorang disebut kemelekatan *Nivās atta*.'

Kemudian Yogi itu juga melihat bahwa peristiwa apapun terjadi hanya jika berbagai faktor yang berhubungan dengan peristiwa itu muncul bersamaan untuk memenuhi kondisi yang diperlukan untuk terjadinya. Misalnya munculnya kesadaran-mata. Harus ada mata, obyek penglihatan, serta cahaya yang cukup. Kemudian harus ada kehendak untuk melihat. Jika ada mata dan obyek penglihatan, yang sangat jelas terlihat, tindakan melihat pasti terjadi. Demikian pula dengan suara

yang terdengar, hanya jika ada telinga, suara, ruang yang tanpa halangan dan kehendak untuk mendengar. Jika ada telinga dan suara yang jelas terdengar, tindakan mendengar pasti terjadi. Tindakan menyentuh akan terjadi jika ada obyek, badan, kesan badan dan kehendak untuk menyentuh.

Melihat masing-masing hasil dari peristiwa melihat, mendengar, menyentuh yang terjadi ketika faktor-faktor yang berhubungan yang diperlukan untuk munculnya peristiwa telah muncul bersamaan Yogi itu memutuskan bahwa tidak ada diri atau entitas hidup yang mampu menyebabkan melihat, mendengar, atau menyentuh. Demikianlah ia menyingkirkan kemelekatan *Kāraka atta* yang menganggap bahwa ada diri atau entitas hidup yang mengendalikan melihat segala jenis aktivitas. Untuk melenyapkan kemelekatan *Kāraka atta* ini, Sang Bhagavā telah mengajarkan *Saṅkhāra*, aktivitas kehendak adalah bukan diri, entitas hidup. Kita telah membahas sepenuhnya mengenai penjelasan tentang *saṅkhāra* sebagai bukan diri. Kami akan mengakhiri khotbah ini untuk hari ini.

Dengan kebajikan memperhatikan Khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta ini, semoga kalian semua segera mencapai dan menembus, Nibbāna melalui Jalan dan Buah yang kalian inginkan.

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

Akhir dari bagian ketiga dari Khotbah Tentang

ANATTALAKKHAṆA SUTTA

# *KHOTBAH PANJANG*

# *TENTANG*

# *ANATTALAKKHAṆA SUTTA*

**Bagian Keempat**

*Dibabarkan pada hari purnama bulan Wāso 1325 M.E.*

## PENGANTAR

Hari ini adalah hari purnama bulan Wāso, hari yang menguntungkan, hari suci, setahun yang lalu pada hari ini kami mulai membabarkan khotbah tentang Dhammacakkapavattana Sutta yang dilanjutkan dengan khotbah Anattalakkhaṇa Sutta secara berurutan. Sehubungan dengan Anattalakkhaṇa Sutta, sampai sejauh ini kita telah membahas bagaimana *saṅkhāra* adalah bukan diri. Hari ini kita akan mendiskusikan bagaimana kesadaran adalah bukan diri.

## KESADARAN ADALAH BUKAN ATTA, DIRI

*"Viññāṇam bhikkhave anattā; viññānañca h'idam bhikkhave attā abhavissa, nayidam viññāṇam ābādhāya samvatteyya. Labbhetha ca viññāne 'evam me viññāṇam hotu evam me viññāṇam mā ahositi. Yasmā ca kho bhikkhave viññāṇam anattā tasmā viññāṇam abādhāyā samvattati na ca labbhati viññāne' evam me viññāṇam hotu evam me viññāṇam mā ahositi."*

"Para bhikkhu, kesadaran adalah bukan diri."

Dengan kesadaran yang dimaksudkan adalah kesadaran-

mata, kesadaran-telinga, kesadaran-hidung, kesadaran-lidah, kesadaran-sentuhan badan dan kesadaran-pikiran. Enam jenis kesadaran ini dianggap sebagai diri, entitas hidup: "Adalah aku yang melihat; aku melihat.' 'Adalah aku yang mendengar; aku mendengar.' Demikianlah seluruh enam pengenalan indria, enam jenis kesadaran dianggap sebagai satu diri tunggal, Aku. Kemelekatan pada diri ini umumnya tidak dapat dihindari. Obyek-obyek yang tidak memiliki indria pengenalan seperti kayu, tiang, tanah, batu dianggap sebagai benda mati; hanya obyek-obyek yang dilengkapi dengan indria-indria pengenalan yang dianggap sebagai makhluk hidup, entitas hidup. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan bahwa kesadaran-mata, kesadaran-telinga, dan sebagainya dianggap sebagai diri, suatu entitas hidup. Tetapi sesungguhnya, kesadaran-mata, kesadaran-telinga, dan sebagainya bukanlah diri, suatu entitas hidup. Oleh karena itu, Sang Bhagavā menyatakan bahwa kesadaran adalah bukan diri. Beliau menjelaskan mengapa demikian sebagai berikut:

## ALASAN MENGAPA KESADARAN ADALAH BUKAN DIRI

Jika kesadaran adalah diri, inti diri, maka ia tidak akan cenderung menyusahkan. Tidaklah wajar jika diri menyusahkan diri sendiri. Juga adalah mungkin untuk mengatur agar hanya kondisi-kondisi batin yang baik yang muncul dan bukan sikap-sikap yang tidak baik. Tetapi sesungguhnya, kesadaran cenderung menyulitkan dan tidak menuruti aturan dan kendali. Karenanya, kesadaran adalah bukan diri, inti diri.

## PERNYATAAN LANGSUNG TENTANG KESADARAN ADALAH BUKAN DIRI

"Para bhikkhu, dalam kenyataannya, kesadaran adalah bukan diri. Oleh karena itu, ia cenderung menyakiti dan tidaklah mungkin mengatakan tentang kesadaran, "Biarlah kesadaran

seperti ini (selalu baik); biarlah kesadaran tidak seperti ini (tidak baik).”

Dari lima puluh tiga jenis batin (kesadaran) dan kondisi-kondisi pikiran (bentukan-bentukan pikiran atau pendamping-pendamping): biasanya orang lebih mengenal pikiran, orang-orang Myanmar membicarakan tentang *citta*, pikiran. Mereka jarang membicarakan pendampingnya seperti *phassa* yang selalu muncul bersamaan dengan pikiran. Lebih jauh lagi, mereka terikat dengan pikiran itu sebagai AKU, diri: “Adalah aku yang melihat, aku melihat’; ‘Adalah aku yang mendengar, aku mendengar’ dan seterusnya. Bukan saja makhluk-makhluk manusia tetapi bahkan Dewa serta makhluk-makhluk lainnya juga melekat pada kepercayaan bahwa kesadaran adalah Aku, diri. Akan tetapi, kesadaran tentu saja bukan diri, karena bukan diri, maka ia cenderung menyusahkan.

## BAGAIMANA KESADARAN MENYUSAHKAN

Kesadaran menyusahkan ketika melihat sesuatu yang menjijikkan atau menakutkan, ketika mendengar suara-suara yang tidak menyenangkan, kata-kata yang tidak menyenangkan; ketika mencium bau busuk, aroma yang menyengat; ketika mengecap makanan busuk; ketika merasakan sensasi sentuhan yang tidak menyenangkan; ketika memikirkan obyek-obyek pikiran yang menyusahkan, menyulitkan dan mengerikan.

Semua makhluk ingin menikmati pemandangan-pemandangan yang indah; tetapi sesuai situasinya, mereka mungkin menghadapi pemandangan yang menjijikkan dan menakutkan. Bagi orang-orang yang malang, kebanyakan dari apa yang mereka lihat adalah obyek-obyek yang tidak menyenangkan. Ini adalah bagaimana kesadaran mata cenderung menyakiti. Ingin mendengarkan suara merdu dan kata-kata indah, situasi mungkin memaksa mereka untuk mendengarkan suara-suara yang tidak menyenangkan;

diserang oleh kemalangan, mereka mungkin harus menerima suara-suara yang menakutkan, ancaman dan celaan. Ini adalah bagaimana kesadaran-telinga menyakiti. Kemudian, semua makhluk suka menikmati bau yang harum dan bersih; tetapi mereka harus berhadapan dengan bau busuk dan kotor. Ini adalah bagaimana kesadaran-hidung menyakiti.

Serangan oleh kesadaran mata, telinga dan hidung tidaklah jelas di alam manusia, sedangkan di alam binatang, alam *Peta*, dan *Niraya*, sifat menyakiti dari kesadaran ini jelas terlihat. Makhluk-makhluk di alam binatang selalu melihat obyek-obyek yang menakutkan, mendengar suara-suara yang menakutkan, dan mereka yang berada di dalam kotoran harus mencium bau busuk dan menjijikkan sepanjang waktu. Tidak perlu disebutkan bahwa para *Peta* dan makhluk-makhluk di alam *Niraya* adalah lebih buruk daripada binatang. Mereka sepanjang waktu tenggelam dalam kesusahan, melihat pemandangan buruk, mendengar suara-suara menakutkan, mencium bau busuk. Dalam beberapa *Niraya* semua yang dilihat, didengar, dicium, disentuh dan dipikirkan adalah tidak menyenangkan; tidak ada yang menyenangkan bagi mereka. Mereka harus mengalami siksaan sepanjang waktu oleh enam jenis kesadaran.

Semua orang menyukai rasa lezat, tetapi orang-orang malang harus memakan makanan busuk. Ini adalah bagaimana kesadaran-lidah menyerang. Sehubungan dengan hal ini juga serangan ini lebih nyata di empat alam yang lebih rendah. Orang-orang menyukai perasaan yang menyenangkan; tetapi ketika situasi tidak mengizinkan, mereka terpaksa mengalami perasaan yang tidak menyenangkan, katakanlah, misalnya, ketika mereka menderita suatu penyakit. Ketika saat penderitaan mereka begitu menyiksa sehingga mereka bahkan merasa lebih baik mati. Tentu saja, jauh lebih buruk lagi, di empat alam yang lebih rendah.

Orang-orang menyukai hidup tanpa kekhawatiran sepanjang waktu. Akan tetapi, situasi tidak mengizinkan mereka menjalani kehidupan yang demikian. Sebaliknya, banyak dari mereka yang dicengkeram oleh tekanan, kekecewaan, kesedihan dan ratapan. Beberapa dari mereka tidak pernah keluar dari kesengsaraan dan ketidak-bahagiaan sepanjang hidup mereka, korban-korban dari siksaan kesadaran pikiran.

## KESADARAN TIDAK MENURUTI KEHENDAK SESEORANG

Kesadaran yang menyiksa tidak menuruti kehendak seseorang. Kemunculannya yang ditentukan oleh situasi, kesadaran tidak dapat diatur dan tidak dapat dikendalikan. Walaupun seseorang menginginkan pemandangan yang menyenangkan, karena tidak ada pemandangan yang menyenangkan, ia tidak dapat melihat pemandangan yang menyenangkan. Sebaliknya, pemandangan yang menakutkan, yang dibenci yang akan terlihat. Ketika ada obyek-obyek yang tidak menyenangkan, dan ketika mata terbuka. Ini adalah contoh bagaimana kesadaran-mata tidak menuruti kehendak seseorang, muncul dengan sendirinya, bergantung pada kondisi.

Demikian pula, walaupun seseorang ingin mendengar suara yang menyenangkan, karena tidak ada obyek suara yang menyenangkan, suara merdu dan kata-kata indah, dan seterusnya, maka suara menyenangkan itu tidak terdengar. Karena itulah muncul kebutuhan untuk menyediakan radio, recorder, atau kaset untuk menghasilkan, saat diinginkan, suara-suara yang menyenangkan. Kita enggan mendengarkan suara-suara yang tidak menyenangkan. Ketika muncul suara-suara demikian, tidak dapat dihindari suara-suara tersebut akan datang ke telinga kita. Dengan demikian kesadaran-telinga adalah tidak dapat diatur, muncul dengan sendirinya, bergantung pada kondisi.

Dengan cara yang sama, walaupun kita ingin menikmati bau harum, jika bau harum tidak ada, maka keinginan kita tidak terpenuhi. Karena itu orang-orang menyediakan wangi-wangian dan parfum dan bunga-bungaan. Betapapun tidak inginnya, kita terpaksa menghirup bau busuk, ketika bau busuk ada di sekeliling kita, kita harus menderita karena bau itu dan juga harus mengalami sakit pada jasmani seperti sakit kepala, dan lain-lain. Ini adalah bagaimana kesadaran-hidung tidak menuruti kehendak seseorang, muncul dengan sendirinya, bergantung pada kondisi.

Walaupun kita ingin menikmati rasa lezat, kesadaran-kecapan yang menyenangkan tidak dapat muncul karena tidak adanya makanan lezat. Ia hanya muncul jika makanan lezat dimakan. Karenanya mereka sibuk mengejar makanan, siang dan malam. Ketika sakit, mereka berusaha sembuh dengan meminum obat yang pahit, yang tentu saja, tidak nikmat. Ini adalah bagaimana kesadaran-lidah muncul dengan sendirinya tidak dapat dikendalikan dan tidak dapat diatur.

Kesadaran-sentuhan dapat menjadi menyenangkan hanya ketika ada obyek menyenangkan seperti kain yang halus, kasur yang empuk, tempat duduk yang nyaman, dan sebagainya. Oleh karena itu dilakukan usaha terus-menerus untuk mendapatkan obyek-obyek mati dan obyek hidup untuk menikmati sensasi sentuhan yang menyenangkan. Pada saat-saat tertentu ketika cuaca sangat panas atau sangat dingin, atau ketika seseorang menghadapi bahaya seperti duri, paku, api dan senjata atau ketika seseorang sedang sakit, maka ia harus menderita, betapapun enggannya, siksaan dari kesadaran-sentuhan yang tidak menyenangkan, yang jelas tidak dapat dikendalikan, muncul dengan sendirinya, bergantung pada situasi.

Setiap orang menginginkan hidup yang berbahagia, gembira dan memuaskan. Ini hanya dapat dicapai jika seseorang

memiliki kekayaan dan perlengkapan yang mencukupi. Karena itu muncul kebutuhan untuk terus-menerus berusaha untuk mempertahankan gaya hidup demikian. Ketika sedang mencari cara-cara untuk hidup nyaman dan gembira demikian, pikiran tentang kesulitan-kesulitan dalam hidup sehari-hari, tentang orang-orang yang dicintai, suami, anak-anak, orang yang telah meninggal dunia, tentang keuangan dan persoalan dalam mencari nafkah, tentang usia tua dan kelemahan jasmani, dapat muncul membuat seseorang menjadi tidak bahagia. Ini adalah bagaimana kesadaran-pikiran menampakkan dirinya, tidak dapat diatur, tidak dapat dikendalikan.

## HASIL DARI SUATU SEBAB

Kita telah menggunakan ungkapan "Sesuai situasi dan kondisi." Maksudnya adalah situasi dan kondisi yang menyebabkan akibat-hasil tertentu; juga berarti bahwa sebab yang baik akan memberikan hasil yang baik; sebab yang buruk akan berakhir pada akibat yang buruk. Tidak ada akibat-hasil yang dapat dimunculkan hanya melalui keinginan. Akibat-hasil tertentu akan muncul dari sekelompok sebab tertentu apakah seseorang menyukainya atau tidak. Akibat-hasil dihasilkan dari sebab masing-masing yang bersesuaian dan tidak dapat dikendalikan dan diatur. Oleh karena itu, jelas bahwa mereka adalah bukan diri, bukan inti diri seseorang. Oleh karena itu, Sang Bhagavā menyebutkan bahwa kesadaran pikiran adalah bukan diri, karena tidak menuruti kehendak seseorang.

Sang Bhagavā telah mengajarkan demikian agar seseorang dapat menyingkirkan kemelekatan *Sāmi atta* yang menganut bahwa ada diri, di dalam tubuh seseorang, yang dapat dikendalikan dan diatur sesuai kehendak seseorang. Ketika kemelekatan *Sāmi atta* disingkirkan, maka kemelekatan *Nivāsī atta* yang mempercayai bahwa ada diri yang permanen berdiam dalam tubuh seseorang juga tersingkirkan pada saat yang sama. Ketika dipahami bahwa kesadaran-hasil dikembangkan

hanya dari sebab-sebab yang mengondisikan dan bahwa ia segera lenyap begitu ia muncul, maka menjadi jelas bahwa tidak ada diri yang bertahan secara permanen. Misalnya kesadaran-mata hanya muncul ketika ada mata dan obyek penglihatan. Demikian pula kesadaran-telinga hanya dapat muncul ketika ada hidung dan bau-bauan; kesadaran-lidah hanya dapat muncul ketika ada lidah dan kecapan; kesadaran-badan, hanya ketika ada badan dan obyek sentuhan; dan kesadaran-pikiran, hanya ketika ada landasan pikiran dan obyek pikiran. Ketika sebab-sebab yang mengondisikan bagi munculnya akibat-akibat yang bersesuaian ini dikenali, maka gagasan tentang entitas yang permanen, kemelekatan *Nivāsī atta* akan tersingkirkan.

Yogī yang mencatat fenomena *nāma, rūpa* pada saat munculnya akan melihat dengan jelas bahwa, bergantung pada kondisi-kondisi seperti mata dan penglihatan, kesadaran seperti kesadaran mata muncul dan lenyap bergantian. Melihat demikian, Yogī itu dengan jelas memahami bahwa tidak ada diri atau entitas hidup yang memunculkan tindakan melihat dan sebagainya. Ia memahami bahwa hanya ada kesadaran-mata yang muncul ketika kondisi yang tepat tersedia. Dengan demikian, Yogī melepaskan kemelekatan *Karaka atta*, yang mempercayai bahwa semua perbuatan, jasmani, ucapan dan pikiran, adalah dilakukan oleh diri, inti diri.

Bagi mereka yang melalui pencatatan yang penuh kewaspadaan, tidak dapat melihat sifat sejati dari kesadaran sebagaimana adanya, maka bentuk *Sāmi atta, Nivāsī atta* atau *Kāraka atta* digenggam erat. Terlihat bahwa gugus kesadaran lebih melekat kuat daripada gugus-gugus lainnya. Pada masa sekarang ini, ia dianggap sebagai jiwa atau entitas hidup. Dalam bahasa sehari-hari, ini lebih sering dibicarakan daripada *vedanā, saññā* dan *saṅkhāra*, walaupun pendamping-pendamping pikiran sendiri, umumnya tidak dibicarakan. Orang-orang membicarakan seolah-olah pikiran yang merasakan sensasi-

sensasi, yang mengenal hal-hal atau menyebabkan tindakan-tindakan.

Pada masa Sang Buddha, ada seorang siswa bernama Sāti yang secara keliru menganggap kesadaran sebagai *atta*, kemelekatan pada pandangan keliru tentang diri. Kami akan menceritakan secara singkat kisah tentang Sāti ini.

## KISAH BHIKKHU SĀTI

Bhikkhu Sāti sedang menyatakan bahwa ia telah memahami dan menangkap apa yang diajarkan oleh Sang Buddha. Ia menyatakan bahwa Sang Buddha telah mengajarkan:

*'Tadevidam viññāṇam sandhāvati samsarāti anaññam.'*

"Adalah kesadaran yang sama yang berpindah dan mengembara dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya. Bukan kesadaran yang lain.

Ini adalah pemahamannya terhadap ajaran Sang Buddha. Ia mendasarkan pandangannya pada kisah-kisah Jātaka seperti Raja Vessantrā yang menjadi Sang Buddha, Raja Gajah Chaddan yang menjadi Sang Buddha, Raja Nāga Bhūridat yang menjadi Sang Buddha, dan sebagainya. Dalam kehidupannya yang terakhir sebagai Sang Buddha, tidak ada gugus materi dari Raja Vessantrā, juga tidak ada dari Raja Gajah dan Raja Naga. Tetapi kesadaran dari kehidupan sebagai Sang Buddha adalah sama dengan yang ada sebelumnya sebagai Raja Vessantrā, Raja Gajah, Raja Naga, dan sebagainya; tetap ada tidak terhancurkan, bertahan, stabil di sepanjang lingkaran kehidupan. Ini adalah bagaimana ia memahami dan bagaimana ia menceritakan kembali ajaran Sang Buddha. Kepercayaannya adalah kemelekatan *Nivāsī atta* terhadap kesadaran.

Para siswa Sang Buddha lainnya yang lebih terpelajar mencoba

untuk menjelaskan kepadanya bahwa pandangannya keliru, tetapi Sāti tetap berkeras bahwa ia memahami Dhamma lebih baik daripada para bhikkhu lain. Bukanlah tugas yang mudah untuk menunjukkan Dhamma yang benar kepada mereka yang menganut pandangan keliru. Mereka cenderung memandang rendah orang yang mendorong mereka menjadi baik sebagai sudah usang dan ketinggalan zaman (dalam hal mengartikan Dhamma) tidak seperti pemimpin mereka yang mengembangkan ajaran baru tentang Dhamma. Sesungguhnya, siapa saja yang mengaku sebagai berkeyakinan Buddhis harus merenungkan baik-baik untuk melihat apakah pandangannya sesuai dengan ajaran Buddha. Jika seseorang menggenggam pandangan yang tidak sesuai dengan ajaran Buddha, maka ia sebenarnya berada di luar pengajaran Buddha.

Gagal membujuk Sāti agar meninggalkan pandangan kelirunya, para bhikkhu lain pergi dan melaporkan persoalan itu kepada Sang Bhagavā yang kemudian memanggil Bhikkhu Sāti. Ketika ditanya oleh Sang Bhagavā, Sāti mengulangi pandangannya: "Berdasarkan kisah-kisah Jātaka seperti yang diceritakan oleh Sang Bhagavā, kesadaran yang sekarang adalah sama dengan kesadaran yang ada dalam kehidupan sebelumnya. Kesadaran itu tidak hancur tetapi berlanjut dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya. Inilah yang kupahami." Sang Buddha bertanya kepadanya apa yang ia maksudkan dengan kesadaran.

Ia menjawab, 'Sang Bhagavā, kesadaran adalah apa yang mengungkapkan, merasakan, yang mengalami buah dari perbuatan-perbuatan baik dan buruk dalam kehidupan ini, dalam kehidupan itu.'

"Kepada siapakah, engkau dungu," marah Sang Bhagavā, "mendengarkan Aku membabarkan ajaran dengan cara ini? Aku menjelaskan bahwa kesadaran muncul karena kondisi-kondisi; bahwa tidak ada kemunculan kesadaran tanpa

kondisi-kondisi. Sebaliknya engkau secara keliru mengartikan ajaran-Ku dan menimpakan pandangan keliru itu kepada-Ku. Engkau telah menyebabkan munculnya banyak perbuatan jahat; menganut pemahaman keliru atas ajaran-Ku dan melakukan perbuatan salah dengan membicarakannya akan menyebabkan kesusahan dan penderitaan kepadamu selama waktu yang lama."

Akan tetapi, Sāti, menolak melepaskan pandangan itu yang ia anggap benar. Pandangan Dogmatis adalah menakutkan. Sāti adalah seorang Bhikkhu siswa Sang Buddha. Ia mengikuti Ajaran Buddha dan mengaku telah memahaminya. Namun kita lihat ia dengan keras kepala menolak melepaskan pandangan kelirunya bahkan ketika dinasehati oleh Sang Buddha sendiri, yang tentu saja, berarti tidak memiliki keyakinan pada Sang Buddha. Masa sekarang juga, ada beberapa ajaran dari 'guru-guru spiritual' yang mengajarkan tidak perlu menjalankan lima sīla dan tidak perlu mempraktikkan meditasi. Cukuplah dengan mengikuti dan memahami ajarannya.' Ketika orang-orang yang baik dan terpelajar berusaha menunjukkan ajaran sesungguhnya kepada guru tersebut, yang telah menyesatkan konsep dari ajaran Buddha, mereka menjawab dengan nada menghina bahwa mereka tidak akan meninggalkan pandangan mereka bahkan jika Sang Budha sendiri yang datang dan mengajarkan kepadanya.'

Ada banyak contoh di mana non-Dhama dianggap sebagai Dhamma. Adalah penting untuk menyelidiki ajaran demikian agar dapat memisahkan, apa yang bukan ajaran, pernyataan singkat tentang hal ini adalah sebagai berikut:

## RINGKASAN DHAMMA SEJATI

1. *Sabba pāpassa akāranam.* Menghindari segala perbuatan jahat, kejahatan secara fisik seperti membunuh, mencuri, dan perilaku salah harus dihindari. Perbuatan jahat berbohong,

memfitnah, menggunakan kata-kata kasar juga harus dihindari. Memikirkan pikiran-pikiran jahat juga harus ditinggalkan. Pikiran-pikiran jahat dapat ditinggalkan hanya dengan mempraktikkan meditasi konsentrasi dan Vipassanā. 'Menghindari semua perbuatan jahat, secara fisik, ucapan dan pikiran merupakan Ajaran Pertama dari Sang Buddha.'

2. *Kusalassa upasampadā.* Mengembangkan segala bentuk perbuatan baik seperti memberi dana, menjalankan sīla dan mempraktikkan meditasi. Sehubungan dengan menjalankan sīla, ini dapat dipenuhi hingga batas tertentu dengan menghindari kejahatan dalam melaksanakan ajaran pertama. Tetapi seseorang tidak dapat kokoh dalam *Ariyamagga Sīla*, sila yang menuju Jalan Mulia, hanya dengan mempraktikkan penghindaran. Ini dapat dicapai hanya melalui praktik meditasi Vipassanā hingga jalan itu dicapai; atau praktik meditasi konsentrasi atau meditasi pencerapan.

Beberapa orang meremehkan meditasi konsentrasi. Akan tetapi Sang Bhagavā sendiri mengajarkan untuk melatih meditasi konsentrasi juga. Ketika konsentrasi jhāna dicapai, konsentrasi itu dapat digunakan sebagai dasar yang ideal bagi meditasi Vipassanā. Atau, jika tingkatan jhāna tidak dapat dicapai, maka konsentrasi pendahuluan boleh dicoba dan konsentrasi ini, ketika tercapai, dapat digunakan sebagai dasar bagi meditasi Vipassanā. Jika bahkan konsentrasi pendahuluan juga tidak dapat dicapai, maka seseorang harus berusaha menggunakan konsentrasi sesaat dari meditasi Vipassanā. Begitu tercapai, pandangan terang Vipassanā akan terkembang dalam urut-urutannya hingga Jalan Mulia tercapai.

Dalam masa pengajaran Buddha, tugas yang paling penting adalah memperoleh manfaat baik dari konsentrasi Vipassanā dan pandangan terang Vipassanā, karena Jalan dan Buah Mulia tidak dapat tercapai tanpa meditasi Vipassanā. Demikianlah untuk mendapatkan manfaat dari Jalan dan Buah Mulia,

perbuatan baik meditasi Vipassanā harus dikembangkan. Kita tidak boleh mengabaikan bentuk apapun dari perbuatan baik, sebagai ajaran kedua Sang Buddha yang menghalangi pemenuhan seluruh tiga jenis perbuatan baik.

Kita mendengar tentang adanya 'ajaran baru' yang bertentangan dengan ajaran pertama dan kedua dari para Buddha ini. Pengemuka 'ajaran baru' itu berkata, 'kekotoran yang tidak bermanfaat (*akusala kilesā*) tidak ada secara permanen; karenanya, tidak diperlukan usaha untuk menyingkirkannya. Juga tidak diperlukan usaha untuk melakukan perbuatan baik dan menjalankan sīla dan mempraktikkan meditasi konsentrasi dan pandangan terang. Semua usaha ini adalah percuma dan hanya menghasilkan penderitaan. Harus dipahami benar bahwa ajaran-ajaran baru ini secara frontal bertentangan dengan ajaran sejati dari Sang Buddha.

*3. Sacitta pariyadapanam*. Untuk menjaga agar pikiran seseorang tetap murni. Melalui praktik Vipassanā, Sang Jalan harus dikembangkan. Dengan Sang Jalan terkembang demikian, Buah akan tercapai, pikiran benar-benar bebas dari kekotoran dan karenanya benar-benar murni. Menurut Komentar, tingkat kemurnian yang dicapai tidak lebih rendah dari seorang Arahat. Penjelasan Komentar ini selaras dengan Ajaran Sang Buddha yang terdapat dalam Pāḷi Text. Akan tetapi, mereka yang menyebabkan cacat dan luka pada pengajaran adalah merendahkan praktik menjalankan sīla, mengembangkan meditasi konsentrasi dan Vipassanā, mengatakan bahwa itu adalah usaha sia-sia yang hanya memberikan penderitaan. "Bersantailah, tidak perlu melakukan aktivitas apapun. Letakkan di tempat kosong dalam dirimu di mana tidak ada aktivitas-aktivitas buruk berkembang. Dengan cara ini pikiran akan tetap murni." Ini adalah ajaran yang sama sekali tidak beralasan, tidak memiliki landasan dan dukungan. Merendahkan praktik *sīla, samādhi,* dan *bhāvanā* adalah merusak Pengajaran Sang Buddha. Adalah tidak mungkin

menjaga pikiran seseorang tetap murni tanpa praktik meditasi konsentrasi dan pandangan terang. Kesadaran adalah bersifat tanpa inti, tidak dapat dikendalikan, tidak dapat diatur. Menyatakan bahwa pikiran dapat dipertahankan sesuai kehendak seseorang tanpa bantuan meditasi adalah menyangkal Anattalakkhaṇa Sutta yang menyebutkan bahwa tidaklah mungkin mengatakan tentang kesadaran, 'Biarlah kesadaran seperti ini (baik); biarlah kesadaran tidak seperti ini (tidak baik).' Ini adalah suatu hal yang harus direnungkan dengan baik.

Kalimat terakhir dari pernyataan ringkas Ajaran ini adalah: "*Etam Buddhāna Sāsanam.*' "Tiga ini yaitu, menghindari kejahatan, melakukan kebajikan, menjaga kemurnian pikian, adalah Ajaran, nasehat dari semua Buddha."

Demikianlah Pengajaran Buddha diringkas menjadi tiga faktor yang disebutkan di atas. Agar Pengajaran ini bertahan lama, makmur, semua perbuatan jahat harus dihindari sejauh mungkin oleh seseorang, orang lain harus diajarkan agar sebisa mungkin menghindari kejahatan. Seseorang harus melakukan perbuatan baik sebanyak mungkin dan mengajarkan orang lain untuk melakukan hal yang sama. Jika menemukan seseorang yang mengajarkan bukan-Dhamma, 'Jangan menghindari perbuatan jahat, jangan melakukan perbuatan baik,' maka seseorang harus berusaha sebaik mungkin untuk mencegahnya mengajarkan pandangan keliru demikian. Seseorang harus memurnikan pikirannya dengan mempraktikkan *bhāvanā* dan menasehati orang lain untuk melakukan hal yang sama. Adalah demi tujuan untuk menjaga Pengajaran Buddha dan memajukan kemakmurannya kita menunjukkan ajaran keliru dan menjelaskan bagaimana mereka telah menyimpang dari yang benar.'

Kita telah sedikit menyimpang dari kisah Sāti dengan membahas bahaya dari ajaran keliru bagi Pengajaran Buddha.

Sekarang untuk melanjutkan kisah Sāti: ketika Sāti tetap keras kepala mempertahankan pandangan kelirunya, Sang Bhagavā berkata kepada para Bhikkhu:

"Pernahkan kalian mendengar aku membabarkan Dhamma dengan cara seperti yang diungkapkan Sāti?"

"Tidak, Bhagavā. Kami hanya mendengar bahwa kesadaran muncul karena kondisi-kondisi; dan bahwa tidak ada kemunculan kesadaran tanpa kondisi-kondisi." Kemudian Sang Bhagavā menjelaskan lebih lanjut;

"Masing-masing kesadaran muncul karena kondisi-kondisinya masing-masing."

'Kesadaran diberi nama sesuai dengan kondisi yang memunculkannya; sehubungan dengan mata dan obyek-obyek terlihat muncullah kesadaran dan ini disebut kesadaran-mata; sehubungan dengan telinga dan suara-suara muncullah kesadaran dan ini disebut kesadaran-telinga; sehubungan dengan hidung dan bau-bauan muncullah kesadaran dan ini disebut kesadaran-hidung; sehubungan dengan lidah dan rasa kecapan muncullah kesadaran dan ini disebut kesadaran-lidah; sehubungan dengan badan dan obyek-obyek sentuhan muncullah kesadaran dan ini disebut kesadaran-badan; sehubungan dengan pikiran dan obyek-obyek pikiran muncullah kesadaran dan ini disebut kesadaran-pikiran; misalnya, api dapat membakar karena ada kayu dan ini disebut api kayu, dapat membakar karena adanya serpihan bambu, rumput, kotoran sapi, kulit padi, sampah; maka ini disebut api serpihan bambu, api rumput, api kotoran sapi, dan seterusnya. Demikian pula, kesadaran diberi nama sesuai dengan bagaimana ia dikondisikan.'

Dalam Sutta ini sehubungan dengan pandangan Sāti, Sang Bhagavā juga membabarkan Hukum Sebab Akibat Yang Saling

Bergantungan secara komprehensif. Kita tidak memiliki waktu untuk membahas ini. Kita akan membatasi dengan membahas selengkapnya dengan perumpamaan api.

Ketika ada suatu api hutan, mungkin berasal dari sampah yang terbakar atau daun-daun kering yang terbakar. Jika ada persediaan (bahan bakar) terus-menerus dan tidak ada orang yang memadamkan api, kebakaran itu akan meliputi bermil-mil ke sekeliling. Terlihat sepertinya api yang sama terus-menerus membakar sepanjang tahun. Tetapi pengamatan yang saksama akan mengungkapkan bahwa api yang membakar sampah tidak sama dengan api yang membakar rumput; demikian pula api rumput tidak sama dengan api daun. Juga api daun, api yang membakar daun tertentu adalah bukan api yang sama dengan yang membakar daun lainnya.

Demikian pula kesadaran-mata dan kesadaran-telinga yang terlihat seperti satu dan sebagai kesadaran yang sama bagi orang-orang biasa akan terlihat oleh pengamat yang penuh kewaspadaan sebagai kesadaran yang terpisah dan berbeda yang kemunculannya bergantung pada kondisi-kondisi. Ketika kita mempertimbangkan bahkan hanya satu bentuk kesadaran saja, misalnya kesadaran-mata, kita akan melihat kesadaran yang berbeda muncul dari warna yang berbeda, putih, hitam, dan sebagainya. Dengan mempersempit hingga satu warna saja, misalnya putih, Yogī yang terus-menerus mencatat dan yang telah maju hingga ke tingkat *udayabbaya ñāṇa* dan *bhaṅga ñāṇa* akan melihat bahwa yang terlihat seperti satu kesadaran tunggal dan terus-menerus dari warna putih, sebenarnya adalah kesadaran sebelumnya yang terpisah dan berbeda dari kesadaran yang setelahnya.

Perbedaan lebih jelas dalam kasus mendengar daripada melihat; demikian pula, dalam hal mencium dan mengecap, masing-masing kesadaran tercatat secara terpisah dan berbeda. Pencatatan yang paling sering adalah dalam fenomena

menyentuh dan perbedaan antara masing-masing kesadaran juga paling jelas di sini.

Ketika merasa sakit, pencatatan yang penuh kewaspadaan sebagai 'sakit, sakit' memungkinkan seseorang melihat dengan jelas masing-masing kesadaran sakit, sebagian demi sebagian saat munculnya. Demikian pula kesadaran pikiran dan gagasan-gagasan dapat dicatat pada saat masing-masing kesadaran muncul secara terpisah. Jika pikiran atau gagasan apapun muncul mengganggu sewaktu mencatat naik dan turunnya perut, ini juga harus dicatat pada saat munculnya. Biasanya pikiran atau gagasan yang mengganggu itu akan lenyap, segera setelah kemunculannya dicatat oleh sang Yogī, tetapi jika pikiran itu tetap muncul dikondisikan oleh obyek pikiran yang sama, maka harus diamati kemunculannya setahap demi setahap secara berurutan. Ketika pikiran bergerak kepada obyek pikiran lainnya, munculnya kesadaran yang terpisah akan sangat jelas teramati.

Ketika Yogī dapat melihat munculnya masing-masing kesadaran yang berbeda dengan pencatatan yang berbeda, ia akan menyadari secara pribadi sifat ketidak-kekalan dari kesadaran, sifat penuh penderitaan karena terus-menerus muncul dan lenyap, sifat tanpa-inti karena terjadi menurut kondisinya, tidak dapat dikendalikan dan tidak dapat diatur. Adalah sangat penting untuk mencapai pemahaman pribadi demikian.

Kami telah menjelaskan selengkapnya bagaimana lima gugus yaitu, *jasmani*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra* dan *viññāṇa* adalah bukan diri. Kita akan merangkum dengan ingatan tentang empat jenis kemelekatan *atta* dan tentang bagaimana kesadaran adalah bukan diri.

## INGATAN

1. Menganggap bahwa ada inti yang hidup dalam diri seseorang, dapat diatur dan menuruti kehendak seseorang adalah kemelekatan *Sāmi atta*.

2. Menganggap bahwa inti diri adalah kekal dan abadi adalah kemelekatan *Nivāsī atta*.

3. Menganggap bahwa seluruh tiga jenis aktivitas jasmani, ucapan dan pikiran adalah dilakukan oleh inti diri adalah kemelekatan *Kāraka atta*.

4. Menganggap bahwa inti hidup ini yang mengalami semua sensasi baik dan buruk adalah kemelekatan *Vedaka atta*.

## RANGKUMAN DARI TERJEMAHAN MYANMAR DARI PĀḶI TEXT

"Para bhikkhu, kesadaran adalah bukan diri, jika kesadaran adalah diri, ia tidak akan menyakiti dan adalah mungkin untuk mengatakan tentang kesadaran, 'Biarlah kesadaran seperti ini (baik); biarlah kesadaran tidak seperti ini (tidak baik)."

Sebenarnya, kesadaran adalah bukan diri. Karena alasan ini maka kesadaran cenderung menyakiti dan adalah tidak mungkin untuk mengatakan tentang kesadaran, 'Biarlah kesadaran seperti ini (baik); biarlah kesadaran tidak seperti ini (tidak baik), dan adalah tidak dapat diatur sesuai kehendak.

Setelah menjelaskan selengkapnya bagaimana lima gugus adalah bukan diri, kami akan memberikan, demi kemajuan kalian, ilustrasi lebih lanjut sehubungan dengan lima gugus, yang dikutip dari Pheṇapiṇḍūpama Sutta dari Khandavagga, Samyutta Pāḷi Text:

*Pheṇapiṇḍūpamam rūpam, vedanā pubbulūpamā*
*Maricikūpamā saññā, saṅkhārā kadalupamā*
*Māyūpamañca viññāṇam desitādiccabandhunā.*

## RŪPA ADALAH SEPERTI BUIH

*Rūpa* adalah seperti buih, yang terlihat terapung di sungai dan saluran air, terdiri dari gelembung-gelembung udara, terjebak di dalam tetes-tetes air. Tetes-tetes air ini, tertiup oleh gelembung udara, berkumpul menjadi busa air, sebesar sekepalan tangan manusia, kepala manusia, sebesar manusia atau bahkan lebih besar lagi. Sepintas, bongkahan busa ini terlihat seperti memiliki inti suatu zat tertentu. Ketika diamati dengan teliti, ternyata tanpa inti, tidak berguna untuk apapun. Demikian pula, tubuh manusia lengkap dengan kepala, badan, tangan dan kaki, dalam bentuk pria, dalam bentuk wanita, sepertinya sangat memiliki inti; sepertinya permanen, terlihat indah dan baik, tampak seperti suatu entitas hidup.

## BADAN JASMANI JUGA TANPA INTI

Tetapi ketika badan dianalisa secara batin, terlihat bahwa badan bagaikan gumpalan buih yang tanpa inti – hanyalah gabungan dari tiga puluh dua bagian-bagian yang menjijikkan yaitu, rambut kepala, bulu badan, kuku, kuku kaki, gigi, kulit, daging, otot, tulang, dan sebagainya. Pada analisa lebih jauh, terlihat sebagai gabungan partikel-partikel sub-atomis kecil, yang tidak terlihat oleh mata telanjang. Ini dapat diumpamakan sebagai gundukan pasir yang terdiri dari partikel-partikel pasir kecil. Atau, kita dapat mengambil contoh tepung beras atau tepung gandum yang terdiri dari partikel-partikel serbuk beras atau serbuk gandum. Ketika direndam dalam air yang cukup, ia berubah menjadi adonan, gumpalan yang memiliki inti; yang dapat menjadi sangat besar dengan menggunakan banyak tepung. Adonan yang memiliki inti itu dapat dibentuk menjadi patung manusia berukuran besar tetapi tidak padat,

karena terdiri dari gabungan partikel halus serbuk beras atau gandum. Demikian pula, badan ini bukanlah gumpalan padat tetapi terdiri dari partikel-partikel kecil dari materi yang berkumpul dalam satu bongkahan besar, dan seperti halnya gumpalan buih itu, hampa dari materi inti.

Tidak ada inti yang permanen, tidak ada substansi yang indah, tidak ada entitas hidup yang disebut diri. Kualitas materi yang terlihat membentuk sebagian dari tubuh. Buang kualitas terlihat itu dan badan akan menjadi hampa dari bentuk. Unsur luas dari tanah (*pathavī*) membentuk bagian tubuh yang terwujud dalam sentuhan sebagai kasar, halus, keras atau lunak. Unsur panas atau dingin; unsur gerak membentuk bagian lainnya dari tubuh. Buang tiga unsur ini dan tubuh manusia yang dapat disentuh dan dirasakan tidak akan ada lagi. Kualitas materi bau juga membentuk bagian dari tubuh. Karenanya, badan manusia dapat dirasakan dari baunya; buang lagi bau ini dan tidak ada lagi yang tersisa yang dapat digunakan untuk mengenali atau mengidentifikasi tubuh manusia.

Kita melihat benda-benda karena kita memiliki kualitas materi sensitif dari mata; tanpanya tubuh tidak melihat apapun seperti halnya orang buta. Kita juga memiliki kualitas materi sensitif telinga yang memungkinkan kita mendengar; kualitas materi sensitif hidung yang memungkinkan kita mengenali bau-bauan; kualitas materi badan yang karenanya kita menerima sensasi sentuhan. Semua kualitas materi yang kecil namun berguna ini bersama-sama menjadi bentuk dari tubuh manusia, secara keseluruhan berguna untuk fungsinya. Tanpanya, tubuh manusia menjadi tidak berguna. Sesungguhnya, tanpa semua bagian-bagian ini bentuk manusia tidak mungkin ada. Seperti disebutkan di atas, jika bagian-bagian pembentuk itu dihancurkan sehingga terpisah-pisah, maka tubuh manusia tidak akan ada lagi. Yang tertinggal hanyalah partikel-partikel halus dari materi. Lebih jauh lagi, kualitas-kualitas materi sensitif ini seperti mata, obyek terlihat tidak ada secara

permanen dan bertahan lama. Mereka terus-menerus muncul dan lenyap, yang baru muncul menggantikan yang lama. Demikianlah tubuh ini bagaikan segumpal buih, hanya terdiri dari sekumpulan kualitas materi tanpa inti.

Ketika tubuh ini diperiksa dan dianalisa secara teliti, seseorang harus memulai dari di mana fenomena menampakkan dirinya dengan nyata. Ketika berjalan, kualitas materi luas dan gerak menjadi sangat menonjol. Oleh karena itu, sesuai dengan khotbah Satipatthāna, *'gacchantovā gacchanāmīti pajānāti'* (Ketika berjalan mengetahui 'Aku sedang berjalan'), Yogī harus mencatat, 'jalan, jalan, naik, melangkah, turun, dan seterusnya'. Ketika berdiri, Yogī harus mencatat, 'berdiri, berdiri'; ketika duduk, 'duduk, duduk, menyentuh, menyentuh, naik, turun, dan seterusnya;' ketika bagian-bagian tubuh terlihat, harus dicatat sebagai 'melihat, melihat'; ketika bau badan tercium, 'mencium, mencium'; ketika anggota badan digerakkan dan diregangkan, 'meregang, meregang, bergerak, merubah.'

Ketika konsentrasi menjadi lebih kuat dengan mencatat dengan penuh kewaspadaan seperti dijelaskan; Yogī memahami bahwa tindakan berjalan terdiri dari keinginan untuk berjalan dan gerakan dan perluasan. Tindakan berdiri dan duduk terdiri dari keinginan untuk berdiri atau duduk diikuti serangkaian gerakan dan perluasan. Demikian pula, dengan membungkuk, meregang dan merubah postur. Dalam tindakan melihat, ada kesadaran-mata dan obyek terlihat; dalam mencium, kesadaran-hidung dan bau-bauan. Masing-masing fenomena ini terlihat muncul sesaat, hanya untuk lenyap dengan segera. Bagian-bagian tubuh, tangan dan kaki, kepala, bentuk tubuh tidak lagi dirasakan dan dikenali seperti demikian. Mereka muncul hanya sebagai proses jasmani yang berkesinambungan, muncul dan lenyap terus-menerus. Pada tingkat itu, Yogī memahami oleh dirinya sendiri bagaimana tubuh ini bagaikan segumpal buih.

Melihat demikian, Yogī memahami bahwa *rūpa* adalah tidak kekal, penuh dengan penderitaan yang mengerikan karena terus-menerus muncul dan lenyap. Tanpa-diri karena tidak terjadi seperti yang diinginkan seseorang tetapi menuruti kondisinya sendiri; bukan materi inti seseorang, tidak dapat diatur, tidak dapat dikendalikan.

> *Rūpa* adalah bagaikan buih,
> Tidak stabil, tidak kekal;
> Terus-menerus muncul, lenyap
> Ini adalah penderitaan, tanpa diri.

## VEDANĀ ADALAH BAGAIKAN GELEMBUNG

*Vedanā* diumpamakan sebagai gelembung udara. Ketika tetes hujan jatuh di atas permukaan air, kantung-kantung kecil udara terlihat terjebak di dalam dinding air yang mengelilinginya membentuk gelembung-gelembung kecil. Anak-anak kecil membuat gelembung-gelembung seperti itu untuk bermain-main, dengan meniup dari pipa tiupan. Kumpulan dari gelembung-gelembung kecil ini membentuk segumpal buih.

Gelembung-gelembung ini terbentuk setiap saat tetes hujan jatuh di atas permukaan air hanya untuk lenyap seketika. *Vedanā* yang mengalami sensasi mirip dengan gelembung-gelembung ini, karena sifatnya yang lenyap setelah muncul yang terjadi terus-menerus. Ini selaras dengan apa yang telah diketahui Yogī itu melalui pengetahuan pribadi, tetapi berbeda dengan anggapan orang-orang biasa. Karena pandangan orang-orang biasa, saat melihat suatu obyek yang indah, adalah bahwa pemandangan yang indah itu bertahan dalam waktu yang cukup lama.

Ketika suatu pemandangan yang tidak menyenangkan telah terlihat selama beberapa saat, mereka berpikir bahwa itu juga akan berlangsung lama. Obyek-obyek biasa, yang

bukan menyenangkan dan juga bukan tidak menyenangkan, juga dianggap bertahan lama, bertahan selamanya. Dengan cara yang sama, apapun yang menyenangkan atau tidak menyenangkan untuk didengar, dipercaya bertahan lama. Khususnya, perasaan menyakitkan dianggap bertahan selama berhari-hari, berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Demikianlah, pandangan orang-orang biasa terhadap perasaan tidak seperti apa yang sebenarnya terjadi – yang lenyap dengan cepat seperti gelembung udara. Untuk secara pribadi memahami kebenaran ini, seseorang harus mengamati terus-menerus proses batin-jasmani yang terjadi dalam tubuhnya.

Jika terus-menerus mengamati proses batin-jasmani, Yogī akan melihat pada tingkat *Udayabbaya* dan *Bhaṅga ñāṇa*, bahwa apapun yang menyenangkan, tidak menyenangkan untuk dilihat, didengar, dicium, lenyap dengan segera. Khususnya, lenyapnya rasa sakit adalah sangat jelas. Mengamati perasaan menyakitkan sebagai 'menyakitkan, menyakitkan', pada setiap pencatatan terlihat lenyapnya tiap-tiap rasa sakit itu. Pada tingkat *Samāsana ñāṇa*, perasaan menyakitkan menjadi lebih hebat dan lebih sering terlihat. Pada setiap pencatatan, rasa sakit dari setiap titik pengamatan lenyap; demikianlah rasa sakit dari satu titik lenyap saat dicatat, dari tempat lainnya juga lenyap saat dicatat, itu berlangsung terus-menerus dengan cara yang sama. Rasa sakit lenyap saat dicatat seolah-olah diusap oleh tangan.

Demikianlah bagi Yogī yang konsentrasinya telah kokoh, pemandangan menyenangkan yang terlihat dan dicatat lenyap dengan segera. Tetapi karena ada mata dan obyek terlihat, pemandangan itu terlihat lagi. Setiap saat terlihat, dicatat dan segera lenyap lagi. Demikianlah proses ini berlangsung terus-menerus. Proses yang sama terjadi dengan obyek yang tidak menyenangkan dan obyek yang bukan menyenangkan juga bukan tidak menyenangkan. Lenyapnya pada setiap pencatatan sensasi suara yang menyenangkan, tidak menyenangkan dan

bukan menyenangkan juga bukan tidak menyenangkan adalah lebih jelas.

Demikian pula berbagai sensasi penciuman lenyap saat dicatat. Khususnya, sensasi kecapan jelas pada Yogī yang terus-menerus mencatat rasa kecapan. Rasa lezat yang ia rasakan sewaktu mengunyah makanan terus-menerus lenyap dan muncul pada tiap-tiap tindakan pencatatannya. Sensasi sentuhan yang menyenangkan, tidak menyenangkan dan bukan menyenangkan juga bukan tidak menyenangkan juga muncul dan lenyap saat dicatat seperti telah dijelaskan.

Demikian pula, perasaan tidak bahagia, dukacita, kesedihan, kebahagiaan dan kegembiraan akan terlihat, ketika dicatat dengan penuh kewaspadaan, bahwa perasaan itu lenyap dengan segera dengan pencatatan. Demikianlah perasaan adalah bagaikan gelembung-gelembung, lenyap dengan cepat, tidak kekal, tidak dapat dipercaya, bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

> Perasaan adalah bagaikan gelembung-gelembung,
> Tidak stabil, tidak kekal;
> Terus-menerus muncul, lenyap
> Ini adalah penderitaan, tanpa diri.

## PERSEPSI ADALAH BAGAIKAN FATAMORGANA

Persepsi yang mengenali obyek-obyek indria biasa (apa yang terlihat, terdengar, tersentuh atau diketahui) sebagai kenyataan diumpamakan sebagai fatamorgana. Fatamorgana adalah ilusi optis yang disebabkan oleh kondisi atmosfir seperti bayangan air atau bayangan rumah di udara panas yang muncul dari tanah di siang hari di bulan terakhir musim panas.

Demikianlah fatamorgana adalah ilusi optis. Binatang-binatang liar seperti rusa dan sebagainya berkelana di musim panas

untuk mencari air. Ketika mereka melihat air dari kejauhan, mereka bergegas ke tempat itu dan hanya menemukan tanah kering dan bukannya kolam air atau danau. Mereka telah tertipu oleh fatamorgana dan mengalami kesulitan. Bagaikan fatamorgana yang memberikan ilusi air atau rumah di mana benda-benda itu sebenarnya tidak ada, demikian pula *saññā* membuat orang-orang menganggap bahwa apa yang dilihat, didengar, disentuh atau dikenali sebagai manusia, pria, wanita, dan sebagainya. Dengan persepsi ilusi dari apa yang dilihat, didengar, disentuh atau dikenali, orang-orang terlibat dalam banyak aktivitas sehubungan dengan mereka, bagaikan rusa di hutan belantara yang mengejar fatamorgana di tempat yang jauh karena menganggapnya sebagai air.

Untuk memahami bahwa persepsi adalah ilusi dan untuk menyelamatkan diri dari penderitaan karena mengejar obyek-obyek yang tidak ada, seseorang harus mencatat dengan penuh kewaspadaan semua fenomena jasmani dan batin pada saat kemunculannya. Ketika konsentrasi menjadi kokoh, terlihat bahwa dalam setiap fenomena hanya ada obyek materi yang dikenali dan batin yang mengetahuinya; kelak akan diketahui bahwa masing-masing fenomena adalah peristiwa yang saling berhubungan dari sebab dan akibat. Akhirnya dialami secara pribadi bahwa batin yang mengetahui serta obyek yang diketahui terus-menerus lenyap; lenyap selagi dicatat.

Demikianlah apa yang sebelumnya dianggap sebagai *saññā* adalah kekal dan bertahan lama, suatu individu, makhluk, pria, wanita, diri, sekarang terlihat sebagai suatu tipuan oleh *saññā* yang menciptakan ilusi optis seperti fatamorgana. Dalam kenyataannya, Yogī memahami bahwa itu hanyalah fenomena muncul dan lenyap yang terjadi terus-menerus, dari sifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

*Saññā* adalah bagaikan fatamorgana,
Tidak stabil, tidak kekal;
Terus-menerus muncul, lenyap
Ini adalah penderitaan, tanpa diri.

## SAṄKHĀRA ADALAH BAGAIKAN BATANG PISANG

Aktivitas-aktivitas kehendak adalah bagaikan batang pohon pisang. Batang pohon pisang terlihat seperti batang-batang pohon biasa, yang padat, dan berinti kayu keras. Tetapi jika batang pisang itu ditebang dan diperiksa, akan terlihat bahwa batang itu terbuat dari materi berserat yang berlapis-lapis tanpa memiliki inti, tidak ada inti yang padat. *Saṅkhāra* adalah bagaikan batang pohon pisang, hampa dari inti. Terdiri dari lima puluh jenis pendamping batin yang dipimpin oleh *cetanā*, kehendak. Anggota yang paling menonjol dari kelompok ini adalah *phassa*, kontak dengan obyek; yang memperhatikan obyek, *manasikāra; ekaggatā*, keterpusatan pikiran; *vitakka*, pikiran yang mengembara atau awal pikiran; *vicāra*, penyelidikan atau kelangsungan pikiran; *viriya*, usaha; *loba,* keserakahan; *dosa,* kebencian; *moha,* kebodohan; *māna*, kesombongan; *diṭṭhi*, pandangan salah; *vicikicchā*, keragu-raguan; *aloba*, ketidak-serakahan; *adosa,* ketidak-bencian; *amoha,* ketidak-bodohan; *saddhā*, keyakinan; *sati,* perhatian; *mettā*, cinta kasih; *karunā*, belas kasihan; *muditā*, kegembiraan simpatik, dan seterusnya, semua adalah pendamping-pendamping batin yang membentuk *saṅkhāra*. *Cetanā* bertanggung jawab atas semua aktivitas kehendak (jasmani, ucapan dan pikiran) adalah pemimpinnya. *Saṅkhāra dhamma* ini yang berjumlah sangat banyak dan terlibat dalam segala aktivitas (jasmani, ucapan dan pikiran) adalah sangat menonjol. Demikianlah *saṅkhāra* terutama bertanggung jawab atas kemelekatan *atta* bahwa adalah aku, diri, yang melakukan semua aktivitas ini.

*Saṅkhāra* terlihat seperti memiliki inti yang padat. Tetapi dalam kenyataannya, *saṅkhāra* adalah hampa dari inti yang

berguna, inti yang padat. Yogī dapat melihat dalam kenyataan dengan terus-menerus mencatat fenomena *nāma* dan *rūpa*. Yogī yang terus-menerus mencatat sewaktu berjalan sebagai 'berjalan, berjalan', 'angkat, melangkah, turun', akan melihat munculnya keinginan untuk berjalan, ketika konsentrasi telah menjadi lebih kokoh. Keinginan untuk berjalan ini juga diamati hingga lenyap dan munculnya. Walaupun keinginan untuk berjalan biasanya dijelaskan sebagai 'pikiran untuk berjalan', ini sebenarnya adalah *saṅkhāra* yang dituntun oleh *cetanā*, kehendak. Ini adalah aktivitas kehendak yang dipimpin oleh *cetanā*, yang mendorong tindakan berjalan. Didesak oleh *cetanā*, tindakan berjalan, yang melibatkan mengangkat kaki, melangkah, menurunkan kaki terlaksana.

Sebelum pengetahuan demikian tercapai, ada gagasan bahwa adalah aku yang ingin berjalan; aku berjalan karena aku ingin berjalan, suatu kemelekatan *atta*. Sekarang keinginan untuk berjalan itu terlihat lenyap, pengetahuan muncul bahwa tidak ada diri, hanya suatu fenomena. Keinginan untuk membungkuk, merentang, bergerak, mengubah juga terlihat dalam cahaya sejati ini. Sebagai tambahan, usaha yang dikerahkan untuk memenuhi keinginan untuk memandang, keinginan untuk melihat adalah juga *saṅkhāra* yang menampakkan dirinya sesaat dan lenyap seketika. Oleh karena itu dipahami, bahwa mereka adalah hampa dari inti, bukan Diri, hanya fenomena, yang segera lenyap. Demikian pula, sehubungan dengan keinginan untuk mendengar dan usaha yang dikerahkan untuk mendengar dalam memenuhi keinginan untuk mendengar.

Lebih jauh lagi terlihat bahwa berpikir, *vitakka*; menyelidiki, *vicarā*, dan usaha, *viriya*, ketika dicatat saat munculnya, seketika lenyap. Dengan demikian hal-hal itu juga hampa dari inti, bukan diri, hanya sekedar fenomena. Ketika *loba, dosa* muncul, hal-hal ini dicatat sebagai 'menginginkan, menyukai, marah' dan segera hal-hal ini lenyap membuktikan fakta

bahwa hal-hal ini juga bukan diri, tidak memiliki inti atau inti yang padat. Ketika *saddha, mettā, karunā* muncul, hal-hal ini dicatat sebagai memiliki keyakinan, mengharapkan kesejahteraan, mengharapkan kebahagiaan, memiliki belas kasihan, dan seterusnya. Kemudian hal-hal ini lenyap seketika. Oleh karena itu, mereka terbuat dari sesuatu yang hampa dari inti, bukan Diri. Pengetahuan analitis ini memberikan fakta bahwa *saṅkhāra* adalah bagaikan batang pohon pisang, yang mengungkapkan bahwa tidak ada inti yang padat, ketika ditebang dan diperiksa selapis demi selapis.

> *Saṅkhāra* adalah bagaikan batang pohon pisang,
> Tidak stabil, tidak kekal;
> Terus-menerus muncul, lenyap
> Ini adalah penderitaan, tanpa diri.

## KESADARAN ADALAH BAGAIKAN TIPUAN SULAP

Menjadi sadar atas sesuatu adalah bagaikan menghasilkan tipuan sulap. Ketika melihat suatu obyek, seorang biasa mengetahui bahwa ia melihat seorang pria, wanita; ia juga mengetahui bahwa 'Aku melihat; adalah aku yang melihat.' Ketika mendengar sesuatu juga, ia mengetahui, 'aku mendengarkan suara pria, aku mendengarkan suara wanita. Aku mendengar, adalah aku yang mendengar.' Ketika mencium sesuatu, ia mengetahui: 'Ini adalah bau dari orang ini dan itu, Aku mencium'; ketika makan ia mengetahui: 'Makanan yang kumakan ini dimasak oleh orang itu, adalah aku yang memakan.' Ketika menyentuh ia mengetahui, 'Aku telah menyentuh ini dan itu; adalah aku yang menyentuh.' Dalam berpikir juga ia beranggapan bahwa 'Aku berpikir, adalah aku yang berpikir.' Mengetahui, menyadari hal-hal dengan cara seperti ini, adalah tidak mengetahui hal-hal sebagaimana adanya; atau mengetahui karena penilaian keliru dari sudut pandangan kebenaran mutlak. Pengertian keliru demikian bukan dimunculkan oleh lima *viññāṇa*, yaitu,

kesadaran-mata, kesadaran-telinga, dan seterusnya. Lima *viññāṇa* ini mengenali hanya yang nyata secara mutlak, yaitu, pemandangan yang terlihat, suara dan seterusnya, bukan sebagai obyek-obyek yang secara keliru dianggap sebagai pria, wanita dan sebagainya. Tetapi di akhir dari keseluruhan proses dari pengenalan tertentu (*citta vīthi*) ketika perenungan terjadi dengan munculnya kesadaran-pikiran (*mano viññāṇa*), konsepsi keliru, sebagai pria atau wanita sehubungan dengan obyek terlihat yang dilihat sebelumnya mungkin saja terjadi.

Sebagai pengetahuan umum, kami akan menjelaskan secara singkat proses pengenalan sehubungan dengan proses melihat dan proses perenungan. Jika mata menangkap pemandangan bentuk yang terlihat, arus *Bhavaṅga* terputus untuk seketika diikuti oleh kesadaran *pancadvāravajjana* yang beralih dan mempertimbangkan sensasi itu. Segera setelah itu muncul kesadaran-mata yang mengenali sensasi penglihatan, tanpa perenungan apapun mematuhi bahwa itu adalah, dalam istilah konvensional, pria atau wanita dan sebagainya. Saat lenyap, kemudian diikuti oleh kesadaran penerima, *sampaticchana*, saat penerimaan dari obyek yang terlihat itu. Setelah lenyap, maka selanjutnya muncul kesadaran penyelidikan, *Santirana*, pemeriksaan sesaat dari obyek itu diterima. Setelah ini muncul tahap kesadaran penentuan, *votthapana*. Ketika kesadaran ini lenyap, muncullah sebanyak tujuh kali secara sangat cepat dengan banyak dorongan, kesadaran impulsif atau aktif yang disebut *javana*. Dengan lenyapnya *javana* terakhir, muncullah kesadaran mencatat, *Tadalambana*, yang diulang dua kali memegang obyek yang sama yang masih menarik perhatian. Dengan berakhirnya kesadaran mencatat ini, proses pengenalan selesai dan kemudian menyusul serangkaian *bhavaṅga*, kondisi batin pasif seperti yang didapat dalam tidur lelap.

Sebagai rangkuman:

Kesadaran yang muncul dari kondisi *bhavaṅga* adalah

kesadaran pintu pikiran *avajjana*; diikuti oleh kesadaran mata dan kesadaran penerima *sampaticchana*. Kemudian muncul kesadaran penyelidikan *santīrana*, diikuti oleh kesadaran penentuan *votthapana*. Kemudian diikuti tujuh kali berturut-turut secara cepat oleh kesadaran *javana*, dorongan, kemudian kesadaran pencatatan *tadalambana* muncul dua kali berturut-turut. Demikianlah setiap kali suatu pemandangan terlihat, dari munculnya kesadaran pintu indria hingga lenyapnya *tadalambana* terakhir, seluruhnya ada empat belas saat pikiran yang melengkapi proses pengenalan dalam cara biasa.

Jika kesan dari obyek itu tidak sangat kuat, ia hanya bertahan hingga kesadaran mencapai tingkat *javana.* Saat dalam keadaan sangat lemah menjelang kematian, kesadaran *javana* hanya muncul lima atau enam kali. Ketika kesan dari obyek itu sangat buram, proses pengenalan berlangsung hingga ke tingkat *votthapana*, yang setelah dua atau tiga saat pikiran proses pengenalan itu berakhir. Ketika Vipassanā sangat kuat, proses itu tidak maju hingga ke tingkat *javana*. Proses ini terhenti setelah dua atau tiga saat pikiran *votthapana* dan mundur kembali ke tingkat *bhavaṅga*. Ini selaras dengan instruksi meditasi yang dibabarkan kepada Yang Mulia Pothila oleh seorang samaṇera muda yang menginstruksikan bahwa proses pengenalan sehubungan dengan lima pintu kesadaran harus mundur kembali ke tingkat *javana*.

Seperti disebutkan di atas, dalam proses pengenalan sehubungan dengan kesadaran mata, obyeknya adalah hanya penglihatan mutlak, bukan bentuk konseptual seperti pria atau wanita. Setelah berjalan di keseluruhan proses, maka ia mundur kembali ke *bhavaṅga* yang berlangsung selama beberapa saat. Kemudian proses pengenalan sehubungan dengan pintu pikiran, *manodvāravīthi*, muncul melalui perenungan terhadap apapun yang terlihat. Keluar dari *bhavaṅga*, pintu pikiran kesadaran pemahaman, *manodvāravijjana*, muncul, diikuti oleh proses *javana* yang berlangsung sebanyak tujuh

kali dan kesadaran *tadalambana* yang berlangsung selama dua saat. Oleh karena itu, secara keseluruhan, berlangsung selama sepuluh saat pikiran yang setelahnya mundur kembali ke tingkat *bhavaṅga* lagi. Dalam proses pikiran ini, obyeknya adalah hanya perenungan atas penglihatan yang telah terlihat, bukan pada konsep keliru dari pengalaman sebelumnya.

Ketika proses reflektif pengenalan terjadi untuk kedua kalinya, adalah konsep bentuk dan penampilan yang menjadi obyeknya – bentuk dan penampilan dari pria atau wanita. Ketika proses ini diulangi untuk ketiga kalinya, adalah konsep nama (dari si pria atau wanita) yang menjadi obyeknya. Sejak saat itu, setiap kali terjadi perenungan atas apa yang telah dialami sebelumnya, obyeknya adalah selalu konsep keliru: 'Aku melihat seorang pria, aku melihat seorang wanita.' Ini adalah bagaimana memainkan tipuan sulap dan memberikan konsep keliru yang menggantikan kenyataan.

**RANGKUMAN**

1. Dalam proses pertama pengenalan penglihatan, kesadaran hanya mencatat kenyataan mutlak dari penglihatan.

2. Dalam perenungan pertama atas apa yang telah terlihat, ada kesadaran diam atas apa yang sebenarnya terlihat yaitu penglihatan. Belum ada konsep keliru yang telah muncul. Jika pada tahap ini, pencatatan penuh kewaspadaan telah dilakukan, konsep keliru tidak dapat muncul. Pengenalan hanya bersandar pada obyek mutlak.

3. Dalam perenungan kedua, konsep bentuk pria dan wanita mulai muncul.

4. Dalam perenungan ketiga, konsep penamaan sebagai pria dan wanita muncul. Demikian pula dengan proses pengenalan suara, bau-bauan, kecapan dan sentuhan,

urutan transisi yang sama dari kesadaran realitas hingga kesadaran konsep terjadi.

Ketika kesadaran penglihatan, suara, dan seterusnya muncul atau ketika perenungan pertama atas apa yang terlihat, terdengar dan seterusnya, terjadi, jika pencatatan yang teliti dilakukan sebagai 'melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, dan seterusnya, konsep keliru tidak dapat muncul. Kesadaran akan bersandar pada realitas atas apa yang sebenarnya terlihat, terdengar, dan seterusnya. Ini adalah alasan dari mencatat 'melihat, mendengar, menyentuh' pada saat kemunculannya masing-masing sehingga kesadaran akan tetap pada kenyataan.

Jika pencatatan dilakukan sebagai 'melihat, melihat' ketika suatu obyek sedang dilihat, obyek pengenalan akan lenyap hanya dengan fakta melihat; proses pengenalan konsep melalui perenungan atas apa yang terlihat tidak dapat terjadi. Sesuai dengan ajaran *'diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati',* hanya melihat pada saat melihat dan kesadaran melihat akan menghentikan perjalanannya di sana.

Kemudian muncul pengetahuan analitis dari materi yang tidak mengetahui seperti mata, suara dan seterusnya dari tubuh dan batin yang mengetahui yang adalah kesadaran akan obyek-obyek. Juga ada pengetahuan bahwa melihat dan mencatat muncul bergantian, muncul dan lenyap. Pemahaman muncul bahwa di sana hanya ada *anicca, dukkha, anatta*.

Demikian pula dengan apa yang didengar, dicium, dikecap, disentuh atau dipikirkan. Pencatatan terus-menerus atas fenomena-fenomena ini akan mengungkapkan perbedaan antara *nāma* dan *rūpa*, sifatnya yang *anicca, dukkha, anatta*. Pemahaman muncul pada Yogī "Sebelumnya, karena tidak mencatat fenomena-fenomena, konsep keliru dipercaya sebagai kenyataan; tipuan khayalan diterima sebagai kenyataan.

Sekarang setelah fenomena-fenomena dicatat pada setiap kemunculannya, tidak ada lagi yang terlihat sebagai diri, *atta*; hanya ada muncul dan lenyap yang berkesinambungan. Ketika melihat suatu obyek, kesadaran-mata segera lenyap setelah ia muncul; tidak ada yang disebut melihat dalam waktu yang lama; hanya ada munculnya kesadaran mata yang baru dalam setiap tindakan melihat dan lenyapnya dengan segera."

Demikian pula dengan mendengar, menyentuh, berpikir, dan seterusnya. Tidak ada mendengar dalam waktu yang lama. Pada setiap tindakan mendengar, kesadaran-telinga muncul dan lenyap dengan cepat. Tidak ada menyentuh dalam waktu yang lama. Pada setiap tindakan menyentuh, kesadaran-sentuhan muncul dan lenyap dengan cepat. Tidak ada berpikir dalam waktu yang lama; pada setiap tindakan berpikir, kesadaran-pikiran muncul dan lenyap dengan cepat. Oleh karena itu segala sesuatu adalah tidak kekal. Munculnya selalu diikuti dengan lenyapnya dengan seketika; tidak ada yang dapat diandalkan, tidak ada yang dapat dipercaya; hanya teror dan penderitaan. Segala sesuatu terjadi tidak menuruti kehendak seseorang, tetapi karena dikondisikan oleh penyebab dan situasinya masing-masing, bersifat Bukan-diri.

Hanya tipuan sulap,
Kesadaran ini,
Tidak stabil, tidak kekal.
Terus-menerus muncul, lenyap,
Ini adalah penderitaan, bukan diri.

Dari Phenapindūpama Sutta ini, jelas bahwa lima gugus adalah hampa dari inti yang kekal, bermanfaat, inti diri yang menyenangkan, yang tunduk pada kehendak seseorang. Tetapi Bukan diri, bersifat tanpa inti. Kami telah dengan lengkap membabarkan hal-hal ini dengan sangat jelas. Kami akan mengakhiri khotbah kami di sini untuk hari ini.

Dengan kebajikan memperhatikan Khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta ini, semoga kalian semua segera mencapai dan menembus, Nibbāna melalui Jalan dan Buah yang kalian inginkan.

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

Akhir dari bagian keempat dari Khotbah Tentang

ANATTALAKKHAṆA SUTTA

# *KHOTBAH PANJANG*

# *TENTANG*

# *ANATTALAKKHAṆA SUTTA*

**Bagian Kelima**

*Dibabarkan pada hari kedelapan bulan Wāso 1325 M.E.*

## PENGANTAR

Rangkaian khotbah Anattalakkhaṇa Sutta dimulai sejak hari kedelapan Bulan Nayone. Telah empat khotbah disampaikan dengan penjelasan lengkap mengenai ajaran atas lima gugus sebagai bukan-diri. Mulai hari ini, kita akan melanjutkan ke bagian kedua dari Sutta yang menjelaskan gugus-gugus dalam hal karakteristik *anicca* dan *dukkha*, (ketidak-kekalan dan ketidak-memuaskan). Tetapi sebelum kita membahasnya, kami ingin menjelaskan terlebih dahulu mengenai karakteristik bukan-diri dan bagaimana karakteristik ini sulit dipahami.

## KARAKTERISTIK TANPA-DIRI

Semua unsur *nāma rūpa* dari lima gugus adalah Bukan-diri. Bahwa mereka bukanlah *Atta*, Bukan-diri terbukti melalui karakteristik atau gambaran bukan-diri. Komentar menjelaskan karakteristik-karakteristik ini sebagai berikut. Yaitu, tidak menuruti kehendak seseorang adalah karakteristik bukan-diri. Dalam Sutta ini, karakteristik ini diungkapkan dengan ungkapan: 'Tidaklah mungkin mengatakan mengenai *rūpa*, "Biarlah *rūpa* seperti ini (selalu baik)".

Lebih lanjut dalam Sutta ini kita menemukan ungkapan, 'Ia cenderung menyerang.' Serangan atau tekanan dapat dianggap sebagai karakteristik lain dari Bukan-diri. Juga terdapat suatu kalimat tanya dalam Sutta, 'Apakah layak menganggap sesuatu yang selalu berubah sebagai diri?' Demikianlah perubahan yang terus-menerus adalah suatu karakteristik dari bukan-diri.

Ketika karakteristik-karakteristik ini diamati pada saat mencatat fenomena *nāma rūpa* pada saat terjadinya, pengetahuan berkembang bahwa gugus *nāma rūpa* adalah bukan-diri, melainkan hanyalah sekedar fenomena; pengetahuan demikian disebut *Anattanupassana ñāṇa*, pengetahuan yang dikembangkan dengan perenungan terhadap karakteristik bukan-diri. Nama *Anattalakkhaṇa* diberikan untuk Sutta ini karena membahas karakteristik dari Bukan-diri.

## KARAKTERISTIK BUKAN-DIRI ADALAH SULIT UNTUK DIPAHAMI

"Karakteristik ketidak-kekalan dan penderitaan adalah mudah dimengerti, tetapi karakteristik bukan-diri adalah sulit dipahami," demikian disebutkan dalam komentar *Sammoha*. Menurut Komentar, sangat mudah mengucapkan, "Oh, tidak kekal, tidak tertahankan," ketika sebuah kendi terjatuh dan pecah. Juga, menderita bisul atau luka di badan dan dengan kesakitan karena tertusuk duri atau tongkat runcing, seseorang biasanya merintih "Oh betapa menyulitkan, betapa menyakitkan." Demikianlah ciri ketidak-kekalan dan ketidak-memuaskan terlihat jelas dan mudah dimengerti. Namun karakteristik Bukan-diri tidak mudah dipahami bagaikan sebuah obyek yang terletak dalam kegelapan sulit dijelaskan kepada orang lain.

Karakteristik ketidak-kekalan dan ketidak-memuaskan dikenal baik dalam Ajaran maupun diluarnya. Tetapi karakterisik

bukan-diri hanya dikenal dalam Ajaran, tidak dikenal diluar Ajaran. Para petapa bijaksana seperti Sarabaṅga yang berada di luar Ajaran hanya mampu mengajarkan ciri-ciri ketidak-kekalan dan penderitaan; doktrin Bukan-diri adalah di luar pengetahuan mereka. Jika mereka mampu mengajarkan doktrin ini, siswa-siswa mereka akan dapat mencapai pengetahuan Sang Jalan dan Buah. Tetapi karena mereka tidak mampu mengajarkannya, pencapaian Sang Jalan dan Buah adalah tidak mungkin di luar Ajaran.

Ini adalah kualitas istimewa dari atribut-atribut Sang Buddha yaitu mampu mengajarkan dan menjelaskan doktrin bukan-diri. Guru-guru di luar ajaran tidak mampu mengajarkan doktrin ini yang sangat halus dan mendalam. Komentar menyebutkan bahwa doktrin bukan-diri adalah sungguh dalam sehingga bahkan Sang Buddha harus menggunakan karakteristik ketidak-kekalan atau karakteristik penderitaan atau keduanya untuk memfasilitasi ajaran tentang doktrin bukan-diri.

Sub-komentar menjelaskan lebih lanjut bahwa: 'Dalam kalimat dari Komentar di atas, *anicca* dan *dukkha* yang dikenal di luar Ajaran hanyalah istilah umum, melalui cara-cara yang mana gagasan bukan-diri tidak dapat diketahui. Hanya *anicca* dan *dukkha* yang dipahami dalam pengertian mutlak dapat berguna dalam menjelaskan doktrin bukan-diri. Dengan memanfaatkan komentar dari Sub-komentar ini, kami telah menjelaskan konsep konvensional dan konsep sesungguhnya dari *anicca-dukkha* dalam buku kami tentang Sīlavanta Sutta: rujukan pada buku ini boleh dilakukan untuk informasi lebih lanjut.

## ANATTA DIJELASKAN MELALUI ANICCA

Dalam Chachakka Sutta dari Uparipaṇṇāsa Pāḷi Text kita mengetahui *Anatta* yang dijelaskan melalui *anicca*. Menurut

Sutta ini, Yogī harus mengetahui enam kelompok dari enam jenis berikut ini:

1. Enam landasan internal yaitu mata, telinga, hidung, dan seterusnya.
2. Enam landasan eksternal yaitu pemandangan, suara, bau, dan setersunya.
3. Enam jenis kesadaran.
4. Enam jenis phassa, kesan.
5. Enam jenis perasaan.
6. Enam jenis keinginan, haus akan pemandangan, suara, dan seterusnya.

Di sini 'harus mengetahui' berarti, menurut Komentar, 'harus mengetahui' melalui perenungan *vipassanā*, melalui *Ariya magga ñāṇa.* Oleh karena itu, ketika apapun terlihat, maka harus dengan penuh perhatian dicatat sehingga mata dan obyek-obyek penglihatan, kesadaran mata, kontak dan *vedanā* yang muncul pada saat melihat, disadari sepenuhnya. Dan jika rasa suka dan keserakahan terhadap obyek tersebut berkembang bersama-sama dengan melihat, keinginan yang muncul itu juga harus dicatat sebagai 'suka suka, dan seterusnya.'

Demikian pula, ketika mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, dan berpikir, enam kelompok dari enam jenis obyek harus diketahui. Bagi Yogī yang menyadari hal-hal ini dengan mencatat tiap-tiap fenomena melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, berpikir, pengetahuan diperoleh secara pribadi bahwa mata, pemandangan yang terlihat, kesadaran mata, dan seterusnya muncul dan lenyap. Yogī itu menyadari, "sebelumnya, dianggap bahwa ada entitas yang permanen, dan diri yang kekal. Sekarang terlihat melalui pengamatan sesungguhnya bahwa hanya ada fenomena alam muncul dan lenyap yang terus-menerus." Melihat tidak-ada diri, tidak ada entitas hidup, Yogī bahkan akan bertanya siapakah yang sedang bermeditasi. Penembusan, bahwa

tidak ada diri, dicapai melalui pemahaman penuh akan sifat dari ketidak-kekalan. Sebagai bukti-bukti yang memperkuat pengalaman praktis ini, Sang Bhagavā melanjutkan dalam Chachakka Sutta ini:

"Kualitas materi sensitif mata, yang bertindak sebagai landasan bagi kesadaran mata, muncul dan lenyap pada setiap kejadian melihat; ini, oleh karena itu, adalah tidak kekal, tidak bertahan lama, bukan entitas yang kekal, bukan diri. Jika seseorang berkata, 'mata ini adalah diri,' ini berarti mengatakan diri seseorang, *Atta,* muncul dan lenyap, tidak stabil. Oleh karena itu, harus disimpulkan bahwa kualitas materi mata yang tidak bertahan lama adalah bukan diri."

Demikian pula, kesimpulan serupa dapat ditarik sehubungan dengan bentuk yang terlihat, kesadaran mata, kontak mata dan Vedanā yang berasal dari kontak mata, suka dan keinginan akan pemandangan, bahwa semua itu adalah bukan-diri. Demikianlah enam fenomena ini yang menjadi jelas pada saat melihat harus dianggap sebagai bukan-diri. Dengan cara yang sama, enam kelompok dari enam jenis fenomena yang muncul pada saat mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, dan berpikir juga harus dianggap sebagai bukan-diri.

## MELIHAT BUKAN-DIRI MELALUI MELIHAT *DUKKHA*

*Anatta* dijelaskan dalam hal *dukkha* dalam *Anattalakkhaṇa Sutta*: '*Rūpa* cenderung menyerang karena bukan-diri,' dikatakan oleh Sutta. Apa yang menyerang adalah teror, penderitaan; dan sangat jelas bahwa penderitaan yang hebat tidak mungkin adalah diri seseorang, entitas dalam dari seseorang.

## BUKAN-DIRI DIJELASKAN DALAM HAL *ANICCA* DAN *DUKKHA*

Untuk menjelaskan bukan-diri dalam hal *anicca* dan *dukkha*,

Sang Bhagavā berkata, '*Rūpa* adalah tidak kekal. Apa yang tidak kekal adalah penderitaan. Apa yang menderitakan adalah bukan-diri. Apa yang bukan-diri harus dianggap dengan kebijaksanaan yang selayaknya menurut realitas sebagai: Ini bukan milikku; ini bukan aku; ini bukan diriku.'

Singkatnya, '*Rūpa* mengalami perubahan dan penderitaan dan oleh karena itu, adalah bukan-diri. Tidaklah tepat menganggap dengan teguh sebagai milikku apa yang sesungguhnya bukan-diri; tidaklah tepat berpikir dengan sia-sia bahwa seseorang sebagai aku, aku mampu dan seterusnya; tidaklah tepat menganggapnya sebagai diriku. 'Dengan cara inilah seharusnya *rūpa* dipandang dan dianggap sesuai dengan realitas.

Dengan cara yang sama, *vedanā, saññā, saṅkhāra*, dan *viññāṇa* juga dijelaskan sebagai bukan-diri melalui sifat ketidak-kekalan dan penderitaan. Kita akan melihat pada bagian selanjutnya dari Anattalakkhaṇa Sutta, sifat bukan-diri dijelaskan dalam hal *anicca* dan *dukkha*.

Konsep *anicca* dan *dukkha* dikenal dan diterima di luar Ajaran Buddha juga. Tetapi doktrin bukan-diri, yang menolak keberadaan entitas hidup, sulit diterima oleh mereka yang di luar Ajaran Buddha. Pada masa Sang Buddha, seorang brahmana pengembara bernama Saccaka menemui Sang Bhagavā dan berdebat dengan Beliau tentang subyek bukan-diri.

## PERDEBATAN OLEH PENGEMBARA SACCAKA

Ada seorang petapa pengembara bernama Saccaka, yang adalah guru dari Pangeran Vasālī. Petapa pengembara itu bertanya kepada Assaji, yang termuda di antara Kelompok Lima Bhikkhu. "Bagaimanakah Samaṇa mengajarkan siswa-siswa-Nya, apakah instruksi utama Beliau?". Assaji menjawab,

"*rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* adalah tidak kekal, bukan-diri. Demikianlah Sang Guru mengajarkan kami, ini adalah instruksi utama Beliau."

Mendengar hal ini, Saccaka, si petapa pengembara berkata, "Teman, kami mendengar kata-kata jahat, tidak benar. Kami telah mendengar bahwa Samaṇa Gotama biasa mengajarkan doktrin *anatta*, mendengar apa yang jahat, tidak benar bagi kami. Suatu hari kami akan berkesempatan untuk bertemu dengan Samaṇa Gotama dan menghapuskan doktrin-Nya yang jahat, dan pandangan keliru-Nya tentang bukan-diri."

Ini adalah contoh bagaimana mereka yang meyakini *atta* memandang rendah doktrin *anatta* ini. Mendengarkan apa yang diajarkan oleh Sang Bhagavā tentang bukan-diri dianggap jahat bagi mereka. Petapa pengembara itu bahkan mengatakan tentang membebaskan Sang Bhagavā dari 'pandangan keliru'-Nya. Kaum Dogmatis selalu berpola pikir seperti ini; mereka meremehkan orang lain, menggenggam kuat-kuat pandangan mereka sendiri. Bahkan mereka yang mengajarkan sesuai dengan Kitab Pāḷi juga dicela. Orang-orang demikian yang mencela orang lain biasanya terbukti kurang memahami kitab-kitab dan tidak memiliki pengalaman praktis dari latihan meditasi.

Saccaka belum cukup mempelajari Ajaran Buddha dan tidak memiliki pengetahuan Dhamma. Namun ia memandang rendah, merasa bahwa ia jauh lebih tinggi dan lebih superior. Oleh karena itu, ia mencoba untuk menemui Sang Bhagavā untuk suatu kontes kepercayaan. Ia merasa yakin akan bisa memenangkan kontes tersebut dan ia ingin masyarakat menyaksikan kemenangannya. Ia mendatangi para Licchavi dari Vesali dan mengundang mereka untuk menyertainya, ia membual bahwa ia akan membuat Sang Bhagavā kebingungan dalam hal doktrin, bagaikan seorang kuat, memegang seorang anak di rambutnya, kemudian memutar-mutarnya.

Ketika mereka sampai di hadapan Sang Bhagavā, si pengembara meminta izin kepada Sang Bhagavā untuk mengajukan pertanyaan kepada Beliau. Kemudian ia bertanya, "Yang Mulia Gotama, bagaimanakah Engkau memberikan instruksi kepada siswa-siswa-Mu? Apakah pokok penting dari ajaran-Mu?" Jawaban Sang Bhagavā sama persis dengan yang diberikan oleh Yang Mulia Assaji, yaitu, "*Rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* adalah tidak kekal, bukan-diri. Demikianlah aku memberikan instruksi kepada siswa-siswa-Ku. Ini adalah pokok utama dari ajaran-Ku kepada siswa-siswa-Ku."

Si pengembara kemudian mulai mengajukan hal-hal yang bersifat doktrin ke dalam diskusi tersebut dengan menggunakan ilustrasi. "Yang Mulia Gotama, benih dan tunas harus mengandalkan tanah, bergantung pada tanah untuk menumbuhkan tanaman dan pepohonan; demikian pula, semua tindakan yang dilakukan dengan tenaga dan kekuatan memerlukan tanah sebagai pendukungnya; dengan cara yang sama, seseorang memiliki rūpa sebagai inti diri, *Atta*, bergantung padanya untuk aktivitas-aktivitas yang baik dan buruk. Demikian pula seseorang memiliki *vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* sebagai inti diri, bergantung pada *vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* untuk aktivitas-aktivitas yang baik dan buruk."

Apa yang dimaksudkan melalui pernyataan ini adalah bahwa: benih dan pepohonan bergantung pada dukungan tanah untuk pertumbuhannya; demikian pula segala jenis aktivitas yang memerlukan tenaga dan kekuatan. Benih dan pepohonan itu memerlukan dukungan kokoh dari tanah. Demikian pula, aktivitas-aktivitas baik dan buruk dilakukan oleh tiap-tiap individu memiliki *Rūpa, Vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* sebagai diri; bergantung pada *atta-atta* ini aktivitas-aktivitas dilakukan. Juga, adalah *atta* yang memetik buah (baik atau buruk) dari aktivitas tersebut. Jika *Rūpa* bukan diri, di manakah penyokong dari perbuatan-perbuatan baik

dan buruk; dan siapakah yang akan menikmati buah dari perbuatan-perbuatan ini?

Adalah di luar jangkauan intelektual para siswa untuk memecahkan persoalan yang bersifat doktrin mengenai *atta* ini yang diumpamakan seperti tanah. Hanya Sang Bhagavā yang dapat mengatasi persoalan ini. Demikian dikatakan oleh Komentar. Karena itu, Sang Bhagavā yang ingin menghadapi persoalan itu sendiri, bertanya kepada si pengembara, "Saccaka dari suku Aggivessana. Apakah engkau menganut bahwa *rūpa* adalah diri, *vedanā* adalah diri, *saññā* adalah diri, *saṅkhāra* adalah diri, *viññāṇa* adalah diri?"

"Ya, Yang Mulia Gotama, Saya menganut pandangan itu dan orang-orang ini juga menganut pandangan yang sama."

Sang Bhagavā mendesaknya, "Saccaka dari suku Aggivessana, kesampingkan pandangan orang-orang ini; mari kita dengarkan pandanganmu sendiri."

Adalah niat Saccaka untuk berbagi kesalahan dengan orang-orang yang hadir di sana, jika pandangannya tentang *atta* terbukti dapat dicela. Tetapi Sang Bhagavā mendesaknya agar membatasi jawabannya hanya untuk dirinya sendiri. Dengan demikian ia terpaksa mengakui, bahwa ia menganut bahwa *rūpa* adalah *atta*-nya, *vedanā* adalah *atta*-nya, *saññā* adalah *atta*-nya, *saṅkhāra* adalah *atta*-nya, *viññāṇa* adalah *atta*-nya.

Kemudian Sang Bhagavā bertanya kepadanya, "Saccaka dari suku Aggivessana, para penguasa seperti Raja Pasenadi, Raja Ajātasattu memiliki kekuasaan besar dalam wilayah mereka; mereka membunuh mereka yang harus dibunuh, menghukum mereka yang harus dihukum, dan membuang mereka yang harus dibuang. Mereka memerintah negeri mereka sesuai keinginan mereka; bukankah demikian, Saccaka?"

"Para raja berkuasa sesungguhnya memiliki kekuasaan atas negeri mereka; bahkan para Licchavi, yang dipilih melalui pemungutan suara, memiliki kekuasaan untuk membunuh, menghukum atau membuang di dalam wilayah mereka," jawab Saccaka, melampaui batasan dari pertanyaan yang diajukan kepadanya, tidak mengantisipasi akibat yang akan ia terima sehubungan dengan keyakinannya.

Selanjutnya, Sang Bhagavā berkata, "Saccaka dari suku Aggivessana, engkau berkata, *rūpa* adalah diri, '*Atta*-ku'; Dapatkah engkau mengendalikan *Atta* itu dengan mengatakan, "Biarlah *Atta*-ku seperti ini; biarlah *Atta*-ku tidak seperti ini."

Pengembara Saccaka menghadapi dilema. Doktrin diri menganggap bahwa ia dapat dikendalikan menuruti keinginan seseorang. Kemelekatan *Sāmi Atta*, yang telah berulang kali kita sebutkan sebelumnya, percaya bahwa diri dapat diatur sesuai keinginan. Pada titik ini, Saccaka telah menyetujui bahwa para raja yang berkuasa memiliki kendali penuh atas kerajaan mereka; dan sepertinya ia terpaksa menyetujui bahwa *Rūpa* yang dianggap sebagai diri adalah dapat diatur sesuai keinginan pula. Jika ia melakukan hal itu, akan timbul pertanyaan selanjutnya apakah ia mampu mengendalikan *rūpa* dan membuatnya selalu muda seperti *rūpa* para pangeran Licchavi. Jika ia menjawab bahwa itu tidak dapat dikendalikan, maka berarti ia mengakui bahwa *rūpa* tidak dapat dikendalikan dan karena itu bukan-diri. Berada dalam situasi yang sulit itu, Saccaka hanya berdiam diri tanpa memberikan jawaban.

Sang Bhagavā mengulangi pertanyaannya untuk kedua kalinya, tetapi Saccaka masih diam. Sebelum mengulanginya untuk ketiga kalinya, Sang Bhagavā memberikan peringatan: "Saccaka dari suku Aggivessana, engkau sebaiknya menjawab pertanyaanku. Sekarang bukan waktunya untuk berdiam diri. Ketika ditanya oleh seorang *Tathāgatā* untuk ketiga kalinya, seseorang harus memberikan jawaban atau kalau tidak kepalanya akan pecah menjadi tujuh keping."

Pada saat itu sesosok raksasa surgawi dikisahkan sedang melayang-layang di atas kepala Saccaka. Bersenjatakan halilintar, raksasa itu bersiap-siap untuk memecahkan kepalanya dengan halilintar. Raksasa itu hanya terlihat oleh Sang Bhagavā dan Saccaka dan tidak terlihat oleh orang lain. Terlihat seperti penampakan hantu masa kini, hantu terlihat oleh beberapa orang, tidak terlihat oleh orang lain. Saccaka sangat ketakutan menyaksikan pemandangan raksasa itu; tetapi ketika ia melihat orang-orang lainnya tidak terganggu sama sekali, ia menyadari bahwa raksasa itu tidak terlihat oleh mereka. Oleh karena itu, ia tidak dapat menjawab seperti yang telah ia lakukan sebelumnya, karena ancaman dari raksasa itu. Ia juga mengetahui bahwa ia tidak memiliki perlindungan lain selain Sang Bhagavā, karenanya, ia berkata: "Silahkan Sang Bhagavā mengajukan pertanyaan; saya siap menjawab."

Selanjutnya, Sang Bhagavā bertanya: "Saccaka dari suku Aggivessana, bagaimanakah menurutmu? Engkau mengatakan *Rūpa* adalah diri; dapatkah engkau mengatakan sehubungan dengan diri, "Biarlah *rūpa* seperti ini, biarlah *rūpa* tidak seperti ini, menuruti kehendakmu?"

"Tidak, Bhagavā, tidak bisa dikendalikan", jawab Saccaka, yang dengan demikian membantah dirinya sendiri. Ia telah mengatakan bahwa *rūpa* adalah diri; jika *rūpa* adalah diri; maka seharusnya dapat dikendalikan sesuai keinginan. Sekarang ia mengatakan bahwa tidak bisa mengendalikan *rūpa*. Ini berarti mengakui bahwa *rūpa* adalah bukan diri, inti diri seseorang.

Ketika Sang Bhagavā mendengarnya membantah diri sendiri, Beliau memperingatkan: "Saccaka dari suku Aggivessana, waspadalah, hati-hati dengan apa yang engkau katakan dalam jawabanmu; apa yang engkau katakan belakangan tidak sesuai dengan apa yang engkau katakan sebelumnya. Apa yang engkau katakan sebelumnya tidak sesuai dengan apa yang engkau katakan belakangan.

'Sekarang, Saccaka dari suku Aggivessana, bagaimanakah menurutmu? Engkau mengatakan *vedanā* adalah diri; dapatkah engkau mengatakan sehubungan dengan diri, "Biarlah *vedanā* seperti ini, biarlah *vedanā* tidak seperti ini," menuruti kehendakmu?'

"Tidak, Bhagavā, tidak bisa dikendalikan."

Pertanyaan serupa diajukan sehubungan dengan *saññā, saṅkhāra,* dan *viññāṇa* didahului dengan peringatan yang sama untuk berhati-hati agar tidak membantah dirinya sendiri. Saccaka juga memberikan jawaban serupa dengan mengatakan tidak bisa dikendalikan.

Kemudian Sang Bhagavā menanyakan apakah *rūpa* kekal atau tidak kekal. Saccaka menjawab, 'Tidak kekal, Yang Mulia' "Apa yang tidak kekal, apakah penderitaan atau kebahagiaan?" 'Penderitaan, Yang Mulia', jawab Saccaka. Kemudian, apa yang tidak kekal, penuh penderitaan dan mengalami perubahan, apakah layak menganggapnya sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku?' "Tidak, Bhagavā", ia menjawab. Pertanyaan serupa diulangi sehubungan dengan *vedanā, saññā, saṅkhāra* dan *viññṇa* dan jawaban serupa diberikan oleh Saccaka.

Kemudian, ia ditanya lebih lanjut lagi: "Saccaka dari suku Aggivessana, bagaimanakah menurutmu? Seseorang yang memegang erat gugus-gugus penderitaan ini, melekat kepadanya, terikat kepadanya, mencengkeramnya erat-erat, meyakini sebagai 'Ini adalah milikku, ini adalah aku, ini adalah diriku;' adakah kemungkinan bagi orang ini untuk memahami penderitaan dengan benar dan baik, untuk mengakhiri penderitaan." Pertanyaan ini adalah sangat halus dan dalam. Gugus-gugus *nāma* dan *rūpa* yang terwujud pada enam pintu, pada setiap saat melihat, mendengar, menyentuh, mengetahui … seseorang yang bergembira di dalamnya, dan menganggapnya sebagai 'Ini adalah milikku, ini adalah aku,

ini adalah diriku', apakah orang ini mengetahui bahwa gugus-gugus *nāma* dan *rūpa* adalah penderitaan; mungkinkah baginya untuk mengakhiri penderitaan, terbebas dari penderitaan-penderitaan ini.

Saccaka memberikan jawaban sesuai dengan pertanyaan yang diajukan. "Yang Mulia Gotama, bagaimana mungkin baginya mengetahui kebenaran penderitaan, untuk mengakhiri penderitaan, tidaklah mungkin Yang Mulia Gotama."

Kalau begitu, Sang Bhagavā bertanya, 'Bukankah engkau adalah seseorang yang memegang erat gugus-gugus penderitaan ini, melekat kepadanya, terikat kepadanya, mencengkeramnya erat-erat, meyakini sebagai 'Ini adalah milikku, ini adalah aku, ini adalah diriku', Saccaka menjawab, "Bhagavā, aku sesungguhnya adalah orang seperti itu, Yang Mulia, bagaimana mungkin sebaliknya?"

Pengembara Saccaka sangat menganggap tinggi keyakinannya atas *Atta*. Ia sangat sombong sehubungan dengan hal itu, membual tentangnya, tetapi ketika dikonfrontasi oleh Sang Bhagavā ia terpaksa mengakui kesalahan pandangannya. Keyakinannya tentang *Atta, Atta vāda*, dihancurkan secara total. Untuk memberikan pukulan terakhir atas ego, keangkuhan dan kesombongannya, Sang Bhagavā mengajarkan melalui sebuah ilustrasi:

"Saccaka dari suku Aggivessana, misalkan seseorang yang menginginkan inti kayu dari sebatang pohon pergi ke hutan untuk mencarinya. Melihat sebatang pohon pisang dan meyakini dapat menemukan inti kayu di dalamnya, ia menebang pohon itu di bagian bawahnya. Ia memotong bagian atasnya dan mulai mengupas kulit luar dari batang pohon pisang itu. Jangankan inti kayu, ia bahkan tidak dapat menemukan lapisan luar dari serat kayu yang membungkus inti kayu dari batang pohon pisang itu.

"Persis seperti contoh itu, ketika aku memeriksa doktrin *atta*, terbukti hampa dari inti penting. Bukankah engkau membual di tengah-tengah kota Vesāli: "Tidak seorangpun yang dapat bertahan menghadapiku dalam kontes doktrin, tanpa gemetar, tanpa berkeringat; aku belum pernah bertemu dengan petapa atau Brahmana manapun yang mampu bertahan menghadapiku tanpa gemetar atau berkeringat, juga siapapun yang mengaku seorang Arahat (Yang Sempurna) dan ia yang telah mencapai Penerangan Sempurna. Bahkan tonggak kayu yang mati, tidak memiliki pikiran atau kelompok batin, ketika kutantang dalam hal doktrin, akan gemetar dan tumbang, apalagi seorang manusia. "Tidakkah engkau membual demikian, Saccaka dari suku Aggivessana? Yang terjadi adalah, keringat dari keningmu telah membasahi jubah atasmu dan jatuh ke tanah. Sedangkan Aku, Aku tidak berkeringat," Sambil berkata demikian, Sang Bhagavā membuka sebagian dari badan-Nya agar orang-orang dapat melihat sendiri, bahwa tidak ada keringat sama sekali pada tubuh-Nya.

Pengembara Saccaka, tidak mampu berkata-kata, hanya berdiam diri, malu dan menjatuhkan bahunya dan menundukkan kepala. Kemudian salah satu pengikutnya, seorang pangeran Licchavi bernama Dummukha bangkit dan memohon izin dari Sang Bhagavā untuk menyampaikan sebuah ilustrasi. Saat diizinkan oleh Sang Bhagavā, Dumukkha, si pangeran Licchavi, berkata, "Bhagavā, ada sebuah tangki tidak jauh dari kota dan ada seekor kepiting yang hidup di dalam tangki tersebut. Anak-anak dari kota keluar dan sampai di tangki tersebut, menangkap kepitung itu dan meletakkannya di atas tanah. Kepiting itu dengan kikuk mangangkat tangan dan kakinya dan menggerak-gerakkannya. Setiap kali kepiting itu mengangkat tangan dan kakinya, anak-anak itu memukulnya dengan tongkat atau pecahan keramik. Dengan tubuh hancur, kepiting itu tidak sanggup berjalan kembali ke tangki tersebut. Demikian pula, Sang Bhagavā telah menghancurkan semua duri dan paku dari pandangan keliru Saccaka, padang

(taman) pandangan keliru, dan pergerakan dari pandangan kelirunya. Karena itu tidak mungkin lagi bagi Saccaka untuk mendatangi Sang Bhagavā lagi untuk memperdebatkan persoalan doktrin."

Sewaktu Dummukha, si Pangeran Licchavi sedang berbicara dengan Sang Bhagavā, para pangeran Licchavi lainnya dengan gelisah menunggu giliran mereka untuk mencela pengembara Saccaka dengan menyampaikan ilustrasi-ilustrasi lainnya. Melihat situasi membahayakan yang berkembang yang mana para Licchavi akan mempermalukannya, satu demi satu, Saccaka memutuskan untuk menghentikan Dummukha agar tidak melanjutkan kata-katanya. "Tahan, Dummukha, aku sedang berdiskusi dengan Yang Mulia Gotama, bukan denganmu." Kemudian ia berkata kepada Sang Bhagavā, "Yang Mulia Gotama, biarlah, apa yang telah kita katakan dan apa yang telah dikatakan oleh orang-orang lain. Aku ingin menggabungkannya. Telah banyak kata-kata yang tidak berguna."

Kemudian ia bertanya kepada Sang Bhagavā bagaimana seseorang harus berlatih dalam Ajaran Buddha untuk mencapai tingkatan dimana keragu-raguan skeptis di atas disingkirkan dan keyakinan teguh dicapai. Sang Bhagavā mengajarkan kepadanya bahwa seseorang harus menjalankan latihan meditasi hingga ia mencapai tingkatan di mana ia dapat melihat Sang Jalan, dengan pandangan terang dan pengetahuan Vipassanā, bahwa lima gugus *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra* dan *viññāṇa* yang dengan mudah dianggap sebagai 'Ini adalah milikku, ini adalah aku, ini adalah diriku' adalah sesungguhnya "Ini bukanlah milikku, ini bukanlah aku, ini bukanlah diriku."

Saccaka juga ingin mengetahui bagaimana berlatih untuk menjadi seorang Arahat. Sang Buddha mengatakan bahwa, setelah menembus bahwa gugus-gugus "*nāma* dan *rūpa*

adalah bukan milikku, bukan aku, bukan diriku," seseorang harus melanjutkan berlatih hingga ia bebas dari kemelekatan dan keterikatan.

Apa yang muncul dari perdebatan Saccaka dengan Sang Bhagavā adalah bahwa terdapat jenis keyakinan keliru yang menganggap bahwa semua gugus adalah diri dan bahwa mereka yang melekat pada *atta* selalu menganggap rendah mereka yang meyakini doktrin Bukan-diri.

Lebih lanjut lagi, ada jenis lainnya dari keyakinan keliru yang menganggap hanya satu dari gugus-gugus itu yang Bukan-diri. Ini terbukti dari kemelekatan *atta* oleh Sāti yang telah kita bahas dalam bagian IV dan juga dari kemelekatan *vedaka atta* serta kemelekatan *karaka atta*.

## MENYANGKAL ATTA YANG DIKATAKAN SEBAGAI TERPISAH DARI LIMA GUGUS

Terdapat, pada zaman modern ini, suatu jenis kepercayaan *atta* lainnya. Seperti dijelaskan dalam sebuah buku filosofi India, jenis baru kemelekatan *atta* ini tidak berhubungan dengan lima gugus; terpisah dari lima gugus. Ini harus ditolak sebagai suatu opini, karena dengan tidak adanya lima gugus, maka tidak akan ada kemelekatan *atta*. Pertimbangkanlah sejenak: jika *atta* tidak memiliki *rūpa,* maka ia tidak akan dapat dialami dalam bentuk atau wujud apapun. Jika *nāma* masih ada, maka akan ada kemelekatan *atta* yang menyerupai kemelekatan pada orang-orang biasa terhadap alam tanpa bentuk. Tetapi jika *nāma* tidak ada, maka tidak ada yang dapat dilekati sebagai *atta* seseorang. Jika tidak ada *vedāna* juga, tidak akan ada kemelekatan pada perasaan, menyenangkan atau tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya *sañña,* tidak akan ada kemelekatan yang muncul, untuk mengenali atau mengingat. Tanpa memiliki kesadaran tidak akan ada yang dapat diketahui; dan karena tidak ada *saṇkhāra,* seperti cetanā, dan

sebagainya, *Atta* itu tidak mampu melakukan apapun. Oleh karena itu *atta* jenis tersebut hanya ada dalam nama; tanpa kegunaan praktis; bahkan tidak ada penjelasan yang dapat diberikan. Dengan demikian, walaupun mereka menegaskan bahwa *atta* mereka adalah terpisah dari lima gugus, namun sebenarnya, jelas bahwa kemelekatan *atta* mereka adalah satu dari lima gugus atau beberapa dari lima gugus, atau seluruh lima gugus. Adalah mustahil memiliki kemelekatan *atta* yang terpisah atau di luar dari lima gugus.

Demikianlah dalam Anattalakkhanṇa Sutta, kita menemukan kata-kata, '*Rūpa* adalah bukan-diri; *vedanā* adalah bukan-diri, *saññā* adalah bukan-diri; *viññāṇa* adalah bukan diri' yang menghapus dan menyangkal semua jenis kemelekatan, menghapuskan kemungkinan adanya kemelekatan *atta* yang dikatakan terpisah dari lima gugus, dan kemelekatan dari dua jenis gugus, tiga jenis, empat jenis atau seluruh lima jenis gugus.

Jika *rūpa* dilekati sebagai *atta*, maka empat gugus lainnya seperti *vedanā* dan seterusnya membentuk bagian dari *atta* itu, sebagai atributnya, pendukungnya juga dilekati demikian; atau jika satu dari gugus lainnya seperti *vedanā* dilekati sebagai *atta* maka empat lainnya juga dilekati sebagai bagian dari *atta* itu, sebagai atributnya dan sebagai pendukungnya. Semua jenis kemelekatan *atta* ini dibantah oleh pernyataan "*rūpa* adalah bukan-diri, dan seterusnya." Sekarang Sang Bhagavā telah menjelaskan sepenuhnya tentang *Anatta,* tetapi untuk menjelaskan lebih jauh lagi dalam hal karakteristik *anicca* dan *dukkha*, Beliau melanjutkan:

*"Tam kim maññathā Bhikkhave rūpam niccam vā aniccām vāti. aniccam Bhante. Yam panā'niccam dukkham vā tam sukham vāti. Dukkham Bhante. Yam pana'niccam dukkham viparināma dhammam kallam nu tam sammupassitum etam mama eso 'ham asmi eso me attāti. No h'etam Bhante."*

"Para bhikkhu, bagaimanakah menurut kalian? (Aku akan bertanya; jawablah apa yang menurut kalian tepat). Apakah *rūpa* kekal atau tidak kekal?"

"Tidak kekal, Bhagavā."

Sang Bhagavā bertanya kepada mereka apakah *rūpa* kekal atau tidak kekal. Kelompok lima bhikkhu menjawab, 'Tidak kekal', suatu jawaban yang dapat diberikan berdasarkan pengetahuan yang diperoleh dari 'kata orang' yang beredar dari mulut ke mulut. Tetapi apa yang diinginkan oleh Sang Bhagavā adalah sebuah jawaban yang berdasarkan pengetahuan mereka sendiri. Dan kelompok Lima Bhikkhu semuanya telah menjadi *Sotāpanna*, telah melihat kebenaran dan karena itu jawaban mereka adalah muncul dari pengetahuan mereka sendiri yang sesuai dengan keinginan Sang Bhagavā.

Para Yogī di tempat ini, yang telah berlatih meditasi, juga dapat menjawab dari pengetahuan mereka sendiri. Ketika Yogī mencatat gerakan naik, ia melihat fenomena perluasan, tekanan dan gerakan perut dengan sangat jelas. Fenomena perluasan ini, tidak ada sebelumnya; terwujud pada saat perut naik. Selanjutnya ini adalah munculnya fenomena … penjelmaannya. Dengan demikian permulaan dari fenomena adalah naiknya perut yang diamati, dan dicatat. Ketika naiknya itu berakhir, tidak ada lagi perluasan, tekanan dan gerakan perut. Itu dikatakan berhenti, lenyap, berlalu. Demikianlah ketika naiknya perut dicatat, Yogī juga melihat naiknya itu berlalu, lenyap. Penghentian ini yang mengikuti gerakan naiknya, terbentuk, adalah karakteristik pasti dari ketidak-kekalan.

Menyadari sifat ketidak-kekalan pada saat mencatat naik dan turunnya perut adalah pandangan terang sejati ke dalam sifat ketidak-kekalan, *Aniccānupassanā ñāṇa.* Pengetahuan ketidak-kekalan yang muncul dari pencatatan awal dan akhir naiknya

merupakan *Sammasana ñāṇa,* langkah pertama dari sepuluh *ñāṇa*, yang dikembangkan melalui meditasi Vipassanā. *Samāsana ñāṇa* ini, melihat menembus hanya awal dan akhir fenomena dari jenis *nāma, rūpa* yang sama; rincian halus atas apa yang terjadi di antaranya masih belum terlihat. Ini hanyalah pengetahuan yang muncul dari melihat muncul dan lenyapnya proses yang berkesinambungan, yang terjadi saat ini.

Ketika mencatat fenomena naiknya, awal dari naiknya terlihat dan juga akhirnya. Mengetahui awal dari naiknya adalah mengetahui penjelmaan; mengetahui akhir dari naiknya adalah mengetahui lenyapnya dari tiap-tiap naiknya, tidak akan ada salah konsepsi atas ini sebagai kekal. Pasti tidak kekal.

Ketika mencatat fenomena turunnya, gerakan mengempisnya perut terlihat secara langsung. Ini adalah unsur *vāyo* yang bergerak. Dalam melihat awal dari gerakan turunnya perut dan akhirnya, fenomena unsur *vāyo* sedang terlihat. *Rūpa* yang turun tidak ada pada saat perluasan, hanya ketika gerakan naiknya berakhir, turunnya *rūpa* terbentuk. Kemudian akhirnya turunnya *rūpa* lenyap, hilang seketika. Maka turunnya *rūpa* ini juga tidak kekal.

## MENGAPA DISEBUT TIDAK KEKAL

*Aniccam khayathen …* tidak kekal karena sifatnya yang berakhir. Sesuai definisi ini, turunnya perut, yang terwujud melalui gerakan mengempis, berakhir, lenyap. Karena itu, ini adalah tidak kekal.

Menurut definisi Komentar lain … *Hutvā Abhāvato aniccā.* Tidak ada sebelumnya, terbentuk dan kemudian memudar, lenyap. Karena itu tidak kekal.

Sewaktu mencatat, 'turun, turun', awal dari fenomena turunnya terlihat, dan Yogī menyadari sifat tidak kekal. Ini adalah *Aniccānupassanā ñāṇa* sejati, yaitu memahami sifat ketidak-kekalan, pada tingkat *samāsana ñāṇa* dengan melihat muncul dan lenyapnya 'proses berkesinambungan yang terjadi saat ini', pada tingkat *Udayabbaya ñāṇa* selama interval dari satu siklus naik dan turun, tiga, empat, lima saat berbeda dari awal dan akhir dari fenomena dapat dicatat. Ketika Yogī sampai pada tingkat *bhaṅga*, selama interval satu siklus naik dan turun, banyak saat lenyapnya akan terlihat bergantian dengan cepat. Tubuh material dari naik dan turun, yang terus-menerus lenyap sesungguhnya adalah tidak kekal.

Ketika gerakan membungkuk atau meregangkan anggota tubuh dicatat dengan saksama, sebagai membungkuk, membungkuk, meregang, meregang, awal dan akhir dari tiap-tiap membungkuk atau meregang terihat jelas. Terlihat demikian karena tiap-tiap gerakan dicatat dengan hati-hati. Seseorang yang tidak mencatat mungkin tidak menyadari gerakan membungkuk atau meregangkan anggota tubuhnya, ia tidak akan melihat awal dari gerakan yang terpisah dari akhirnya. Ia akan melihat kesan bahwa tangannya yang di sana sebelum membungkuk atau meregang masih tetap di sana setelah gerakan.

Ketika membungkuk atau meregang, akan terlihat bahwa ada gerakan lambat dari anggota tubuh yang berlalu dari satu saat ke saat lainnya. Pada setiap gerakan membungkuk atau meregang, awal dari gerakan adalah kemunculan kualitas materi unsur *vāyo*, akhir dari gerakan adalah lenyapnya unsur *vāyo*. Ketika mencatat membungkuk, mengetahui awal dan akhir dari tiap-tiap membungkuk adalah mengetahui muncul dan lenyapnya unsur *vāyo*. Dengan cara yang sama, ketika mencatat meregang, mengetahui awal dan akhir dari tiap-tiap meregang adalah mengetahui muncul dan lenyapnya unsur *vāyo*. Selama waktu yang diperlukan untuk satu tindakan

membungkuk dan meregang, mengetahui gerakan lambat yang terpisah dari anggota-anggota tubuh yang perlahan-lahan berlalu dari satu saat ke saat lainnya adalah juga mengetahui muncul dan lenyapnya unsur *vāyo* yang memiliki karakterisitik perluasan dan gerakan. Gerakan anggota tubuh yang perlahan-lahan pasti menyajikan sifat ketidak-kekalan yang pasti tidak dapat ia sadari tanpa mencatat setiap gerakan dengan penuh perhatian.

Sewaktu berjalan, Yogī mencatat sebagai 'kanan melangkah, kiri melangkah, mengetahui awal dan akhir dari tiap-tiap langkah. Ini adalah mengetahui muncul dan lenyapnya unsur *vāyo* yang bertanggung jawab pada perluasan dan gerakan kaki. Dengan cara yang sama, Yogī yang mencatat gerakan kaki dalam naik, melangkah, turun, mengetahui secara terpisah awal dan akhir dari gerakan … naik, melangkah turun. Ini juga adalah mengetahui muncul dan lenyapnya unsur *vāyo*. Mengetahui gerakan lambat yang terpisah dari kaki yang terjadi pada setiap tindakan berjalan adalah juga mengetahui muncul dan lenyapnya unsur *vāyo*. Demikianlah, unsur *vāyo* bertanggung jawab pada gerakan melangkah, muncul dan lenyap pada setiap langkah, oleh karena itu, tidak kekal.

Ketika mencatat perasaan sentuhan yang dapat dirasakan pada bagian tubuh manapun, mengetahui kemunculan sensasi sentuhan dan lenyapnya adalah mengetahui muncul dan lenyapnya kualitas materi yang terlibat dalam sensasi sentuhan. Yogī mengetahui muncul dan lenyapnya kualitas materi sensitif dari tubuhnya sendiri juga tubuh sentuhan itu. Ia menyadari bahwa materi tubuh yang baru muncul adalah tidak stabil, namun tidak kekal karena ia telah melihat munculnya dan lenyapnya yang terjadi terus-menerus melalui pencatatan.

Ketika mendengar dan mencatat sebagai 'mendengar, mendengar', Yogī memperhatikan suara yang baru muncul

dan lenyap. Ini adalah mengetahui muncul dan lenyapnya suara. Demikianlah suara yang muncul setiap saat suara terdengar adalah tidak kekal. Bersamaan dengan kualitas materi suara ini, kualitas materi telinga di mana suara dikenali juga muncul dan lenyap bersama suara. Jadi, dapat dikatakan bahwa begitu muncul dan lenyapnya suara terdengar, maka muncul dan lenyapnya kualitas materi telinga juga diketahui. Demikianlah Yogī yang mencatat suara sebagai 'mendengar, mendengar,' setiap kali suara terdengar, dan mengetahui sifat tidak kekal dari suara, juga pada saat yang sama mengetahui sifat dari kualitas materi telinga. Suara siulan dari penggilingan beras atau lolongan anjing biasanya dianggap sebagai satu rangkaian yang berkesinambungan, tetapi bagi Yogī yang memiliki pandangan terang Vipassanā yang kuat, suara-suara itu muncul dalam porsi-porsi yang kecil, bagian per bagian, satu setelah yang lainnya. Oleh karena itu, Yogī, menyadari bahwa kualitas materi suara juga muncul dan lenyap dengan cepat.

Demikian pula, Yogī yang mencatat 'melihat, melihat' pada saat melihat suatu obyek mengetahui, ketika *vipassanā ñāṇa* telah berkembang hingga tingkatan yang lebih tinggi, bahwa kesadaran mata dan melihat obyek dengan cepat muncul dan lenyap. Bahwa bentuk yang terlihat yang muncul dan lenyap dengan cepat adalah tidak kekal. Kualitas materi mata yang muncul dan lenyap bersamaan dengan bentuk yang terlihat adalah juga tidak kekal.

Sewaktu makan, Yogī yang mencatat mengetahui rasa sebagai 'mengetahui, mengetahui' tahu, ketika rasa kecapan yang muncul itu, lenyap. Oleh karena itu, rasa yang muncul dan lenyap adalah tidak kekal. Sifat tidak kekal dari rasa adalah sangat menonjol. Bagaimanapun lezatnya rasa itu, ia hanya berlangsung sebentar di lidah sebelum ia lenyap. Seperti halnya rasa itu, kualitas materi lidah di mana rasa itu dialami, juga lenyap secara bersamaan. Demikianlah ketika rasa kecapan

terlihat tidak kekal, pada saat yang sama kualitas materi lidah juga terlihat tidak kekal.

Yogī yang mencatat aktivitas mencium mengetahui bahwa bau-bauan selalu muncul dan lenyap, setiap waktu memperbarui dirinya. Oleh karena itu, bau-bauan yang muncul dan lenyap dengan cepat, adalah tidak kekal dan kualitas materi hidung yang muncul dan lenyap bersamaan dengan bau-bauan adalah juga tidak kekal. Ketika berpikir, atau gagasan muncul pada saat mencatat naik dan turunnya perut, itu juga harus dicatat dengan hati-hati. Akan teramati bahwa pikiran lenyap bahkan pada saat sedang dicatat. Setiap kali pikiran lenyap, kualitas materi di mana aktivitas berpikir itu berlandaskan juga lenyap. Landasan materi ini yang muncul dan lenyap pada setiap aktivitas berpikir adalah tidak bertahan lama, tidak kekal.

Apa yang kami sebutkan di atas berhubungan dengan kualitas materi yang dapat dinyatakan sebagai tidak kekal oleh Yogī yang telah menyadari secara pribadi dengan terus-menerus mencatat fenomena gugus-gugus. Kualitas-kualitas materi ini berhubungan dengan seluruh tubuh seseorang; muncul dan lenyap, memperbarui dirinya pada setiap saat melihat, mendengar, mencium, menyentuh, mengecap dan berpikir. Seperti halnya kualitas-kualitas materi dari dalam tubuh seseorang, kualitas-kualitas materi dari tubuh orang lain juga muncul dan lenyap pada waktu yang bersamaan. Misalnya mencatat suara sebagai 'mendengar, mendengar', kualitas materi suara menjadi lenyap, demikian pula kualitas-kualitas materi dalam diri seseorang serta yang di luarnya di seluruh dunia juga lenyap secara bersamaan.

Demikianlah Sang Bhagavā bertanya tentang tubuh materi ini yang tidak kekal, karena selalu lenyap setiap waktu, "Apakah *rūpa* kekal atau tidak kekal?" Kelompok Lima Bhikkhu yang memiliki pengetahuan pribadi dari sifat ketidak-kekalan itu, menjawab, 'Tidak kekal, Bhagavā.' Kami juga bertanya kepada

hadirin di sini, 'Apakah *rūpa* dalam tubuh kalian kekal atau tidak kekal?' 'Tidak kekal, Bhante.' 'Apakah *rūpa* dalam tubuh orang lain kekal atau tidak kekal?', 'Tidak kekal, Bhante.' 'Apakah *rūpa* di seluruh dunia kekal atau tidak kekal?' 'Tidak kekal, Bhante.'

## KARAKTERISTIK KETIDAK-KEKALAN

Ini adalah pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan karakteristik ketidak-kekalan. Ketika seseorang mengetahui sepenuhnya karakteristik ketidak-kekalan, maka ia dengan mudah memahami karakteristik *dukkha* dan *anatta*. Karakteristik ketidak-kekalan adalah tidak bertahan lama. Komentar mendefinisikan sebagai '*Hutvā Abhāvākāro Anicca lakkhanam* … awalnya tidak ada, kemudian terbentuk dan kemudian lenyap, hilang, memudar … ini adalah karakteristik dari ketidak-kekalan. Lintasan kilat di langit, semua orang tahu. Ia tidak ada sebelumnya; kemudian terbentuk, yang diwujudkan dalam bentuk cahaya. Tetapi tidak bertahan lama, ia lenyap seketika. Fenomena kilat memberikan semua karakteristik ketidak-kekalan. Apapun yang muncul dan segera lenyap dikatakan memiliki karakteristik ketidak-kekalan.

"Setelah muncul, segala sesuatu lenyap. Ini adalah tanda ketidak-kekalan."

## ANICCĀNUPASSANĀ ÑĀṆA

Yogī yang terus-menerus mencatat ketika melihat, mendengar, dan sebagainya, melihat segala sesuatu muncul dan lenyap. Hanya ketika ia telah memperoleh pengetahuan pribadi atas karakteristik ketidak-kekalan, maka pengetahuan sejati *aniccānupassanā ñāṇa* berkembang dalam dirinya. Melihat lenyapnya sewaktu mencatat, Yogī mengetahui bahwa itu adalah tidak kekal. Pengetahuan ini adalah *Aniccānupassanā ñāṇa*. Untuk membantu mengembangkan *ñāṇa* ini Sang

Bhagavā menanyakan, 'Apakah *rūpa* kekal atau tidak kekal?' kita telah membahas pertanyaan tentang ketidak-kekalan ini. Kita sekarang akan melanjutkan dengan pertanyaan yang berhubungan dengan karakteristik *Dukkha*.

"Bahwa apa yang tidak kekal, apakah memuaskan atau tidak memuaskan?" tanya Sang Bhagavā. Lima bhikkhu menjawab, 'Tidak memuaskan, Bhagavā.'

## DUA JENIS DUKKHA

Ada dua jenis *dukkha*, penderitaan atau ketidak-puasan. Jenis pertama berhubungan dengan kesakitan yang tidak tertahankan atau penderitaan. Jenis kedua adalah *dukkha* karena situasi buruk sekali, tidak diinginkan, menjijikkan, memuakkan. Tidak kekal karena muncul dan lenyap terus-menerus bukanlah jenis penderitaan yang menyakitkan. Melainkan merupakan jenis kedua sesuai dengan definisi Komentar: 'Adalah penderitaan karena situasi buruk sekali, fenomena muncul dan lenyapnya adalah sangat buruk sekali, menakutkan, atau sinonim dengan kata Myanmar 'tidak baik.' Pertanyaan, "bahwa apa yang tidak kekal, apakah penderitaan atau kebahagiaan?, *dukkha* atau *sukha*?" adalah sama dengan "Apakah baik atau buruk?" Kelompok Lima Bikkhu menjawab, "Itu adalah *dukkha*" dalam bahasa Myanmar "Itu tidak baik".

Alasan mengapa itu adalah *dukkha*, mengapa tidak baik, adalah bahwa apa yang muncul dan lenyap, tidak kekal, dan karena itu sangat buruk sekali. Orang-orang membayangkannya sebagai *sukha*, baik karena seolah-olah bertahan lama, stabil. Ketika mereka menyadari bahwa itu tidak bertahan lama bahkan selama sedetik, dan terus-menerus lenyap, mereka tidak lagi melihat *sukha* atau kebaikan di dalamnya.

Kita menggantungkan keberadaan kita pada gugus-gugus yang selalu lenyap setiap waktu. Jika pada suatu saat, gugus-

gugus itu tidak diperbarui, kita mati, yang merupakan hal yang paling buruk. Ini bagaikan tinggal di dalam sebuah bangunan lapuk yang setiap saat dapat runtuh. Dalam hal bangunan itu, ada kemungkinan masih dapat bertahan selama beberapa hari, beberapa bulan, atau bahkan beberapa tahun sebelum runtuh; sedangkan gugus-gugus *nāma rūpa* di dalam tubuh tidak dapat bertahan bahkan selama sedetik. Terus-menerus lenyap setiap waktu dan, oleh karena itu sangat buruk sekali. Karenanya disebut penderitaan, *dukkha.*

*"Tidak diinginkan, tidak dapat diandalkan, tidak baik sama sekali."*

## KARAKTERISTIK DUKKHA

Apakah karakteristik *Dukkha*? Menurut Komentar, *Abhinha sampaṭipilanākāro dukkha lakkhanam:* Berlangsung terus-menerus, tekanan yang tidak pernah berakhir adalah karakteristik dari *Dukkha*. Di sini tekanan yang tidak pernah berakhir berarti muncul dan lenyap yang terus-menerus dari gugus-gugus *rūpa* dan *nāma* yang mengalami muncul dan lenyap secara konstan, dianggap sebagai *dukkha*, hal-hal yang 'tidak baik'.

"Tekanan oleh kemunculan dan pelenyapan yang terus-menerus adalah karakteristik *dukkha.*"

## DUKKHĀNUPASSANĀ ÑĀṆA

"Melihat gambaran *dukkha* melalui pengetahuan pribadi dan menyadarinya sebagai penderitaan yang berat sekali, 'tidak baik', tidak dapat diandalkan adalah *Dukkhānupassanā ñāṇa* sejati."

## BAGAIMANA DUKKHĀNUPASSANĀ ÑĀṆA DIKEMBANGKAN

Yogī sewaktu dengan konstan mencatat fenomena *nāma rūpa*, dimulai dari naik, turun, membungkuk, meregang, mengangkat, melangkah, menjatuhkan, permulaan dan memudarnya terjadi terus-menerus. Demikian pula dalam mencatat setiap aktivitas menyentuh, mendengar, melihat, mengecap, permulaan dan memudarnya terlihat. Ia mulai melihat gugus-gugus *rūpa* dan *nāma* diserang oleh proses permulaan dan memudarnya. Ada kemungkinan kematian pada setiap saat; karena itu serangan ini terlihat sebagai *dukkha* yang sangat berat. Ini adalah *Dukkhānupassanā ñāṇa* sejati.

Untuk membantu mengembangkan *ñāṇa* ini, Sang Bhagavā menanyakan, 'Apa yang tidak kekal, apakah itu adalah *dukkha* atau *sukha*?' Dalam paragraf yang menyebutkan, '*Rūpa* adalah bukan-diri' jelas disebutkan, 'Karena *rūpa* adalah bukan-diri, maka ia cenderung menyerang.' Oleh karena itu jelas bahwa *rūpa* itu adalah penderitaan hebat, dan Lima Bhikkhu telah memberikan jawaban, '*Dukkha*, Bhagavā.'

Setelah menjelaskan dengan cara demikian bahwa *rūpa* adalah *Anicca* dan *dukkha*, Sang Bhagavā melanjutkan menasehati para Bhikkhu agar tidak menganggap *rūpa* sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku.'

'Bahwa apa yang tidak kekal; menderitakan, tidak memuaskan, dan mengalami perubahan, apakah layak dianggap sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku?' Lima Bhikkhu menjawab, 'Tidak layak, Bhagavā'.

## KEMELEKATAN DENGAN KESERAKAHAN, 'INI MILIKKU'

Dari tiga bentuk kemelekatan, 'Ini adalah milikku' adalah

kemelekatan dengan keserakahan; 'Ini adalah aku' adalah kemelekatan dengan keangkuhan; 'Ini adalah diriku' adalah kemelekatan dengan pandangan keliru. Ketika seseorang bergembira dalam suatu obyek dengan keserakahan, bahkan jika obyek itu bukan miliknya, obyek itu dilekati dengan keserakahan seolah-olah miliknya. Demikianlah pergi ke sebuah bazaar, melihat obyek-obyek indah, seseorang bergembira pada obyek itu seolah-olah ia telah memilikinya. Jaket dan gaun indah, kita kenakan dalam khayalan, sepatu juga, kita pakai dalam khayalan, seolah obyek-obyek itu telah dimiliki. Kita mencengkeram segala hal, hidup atau mati, seolah-olah milik kita jika kita menyukainya. Oleh karena itu, Sang Bhagavā bertanya, apakah bijaksana mencengkeram dan bergembira, sebagai 'Ini adalah milikku.' Dalam segala sesuatu yang tidak kekal, penuh penderitaan dan mengalami perubahan, artinya apakah layak untuk bergembira dalam penderitaan hebat.

*Rūpa* dalam diri seseorang terus-menerus bermunculan dan memudar; jika seseorang melihat fenomena kemunculan dan lenyapnya sebagaimana adanya, maka ia akan ketakutan bagaikan harus tinggal di dalam bangunan lapuk seperti disebutkan di atas. Walaupun merasa nyaman dan baik-baik saja pada saat sekarang, sebuah perubahan yang mengarah kepada situasi buruk mungkin saja terjadi tergantung pada situasi dan kondisi. Begitu disadari bahwa hal itu tidak bertahan bahkan selama sesaat, selalu berubah dan oleh karena itu, merupakan penderitaan hebat, bagaimanakah seseorang dapat bergembira di dalamnya? Akankah seseorang dengan gembira memiliki untuk dijadikan pasangan hidup, seseorang yang akan menjadi pasien dalam waktu beberapa jam atau beberapa hari atau ia yang menjelang kematian tidak lama lagi. Tidak ada seorangpun yang akan bergembira dalam perbuatan demikian jika ia telah sungguh mengetahui apa yang akan terjadi.

Demikian pula, Yogī yang melihat proses kemunculan dan lenyapnya yang tidak pernah berhenti dari gugus-gugus hanya menemukan penderitaan hebat di dalamnya. Menemukan demikian, Yogī tidak lagi memiliki keinginan untuk mencengkeram *rūpa* sebagai 'Ini milikku.' Oleh karena itu, Kelompok Lima Bhikkhu, menjawab bahwa adalah tidak layak menganggap *rūpa* sebagai 'Ini adalah milikku.' 'Ini adalah sebuah penjelasan dalam bentuk pertanyaan dan jawaban tentang bagaimana, setelah melihat karakteristik *dukkha*, adalah tidak tepat untuk bergembira di dalamnya sebagai *sukha*, kebahagiaan, sesuatu yang 'baik'.

## KEMELEKATAN DENGAN KEANGKUHAN, 'INI AKU'

Menganggap *rūpa* sebagai 'Ini aku' adalah kemelekatan dengan keangkuhan. Ketika seseorang memiliki mata, telinga, dan seterusnya yang baik dan dapat melihat, mendengar, dan seterusnya dengan baik, maka ia mulai bangga karenanya: 'Aku memiliki mata, telinga yang baik; aku terlihat cantik; aku memiliki suara yang bagus; aku sehat; aku kuat;' Apakah layak melekat pada *rūpa*, dengan cara seperti ini, dengan keangkuhan?

Keangkuhan dikembangkan sehubungan dengan kepemilikan seseorang ketika ada kesalah-pengertian bahwa obyek-obyek tersebut bertahan lama dan kekal. Kualitas materi mata, telinga, obyek-obyek terlihat, secara keliru dianggap kekal dan akibatnya kesombongan terbentuk di sekelilingnya. Ambil contoh misalnya pada kasus seseorang yang memiliki tempat penyimpanan harta kekayaan, emas, perak, dan sebagainya yang tersembunyi di suatu tempat tertentu. Pemiliknya merasa sombong akan hartanya itu. Tetapi ketika ia mengetahui bahwa tempat penyimpanan itu telah dirampok dan ia tidak lagi memiliki harta kekayaan apapun, gelembung kesombongannya menjadi pecah.

Demikian pula, kemelekatan pada kualitas materi mata, dan seterusnya, yang terwujud pada saat melihat, mendengar, dan seterusnya, dan berpikir bahwa semua itu masih ada, kesombongan dikembangkan terhadapnya. Pada Yogī yang selalu mencatat, ia mengetahui bahwa semua itu lenyap setelah muncul dan melihat bahwa tidak ada alasan untuk menyombongkan sebagai 'Aku memiliki mata yang baik, aku cantik.' Oleh karena itu ketika para Bhikkhu ditanya, 'Apakah layak, untuk menganggap *rūpa* sebagai 'Ini aku', jawaban mereka adalah, 'Tidak layak, Bhagavā.' Sang Bhagavā menjelaskan dengan cara tanya jawab bahwa ada keangkuhan ketika hal-hal dianggap sebagai kekal; tidak ada keangkuhan ketika hal-hal itu diketahui sebagai tidak kekal.

## KEMELEKATAN DENGAN KEANGKUHAN, 'INI DIRIKU'

Berpegang pada kepercayaan 'Ini diriku' adalah kemelekatan dengan pandangan keliru. Pandangan keliru ini dipegang erat ketika ada kepercayaan bahwa *rūpa* dalam diri seseorang yang kekal, dan menuruti kendali seseorang. Ketika pengetahuan muncul, ini terlihat tidak stabil, muncul dan lenyap sepanjang waktu dan menderitakan karena tidak bertahan lama dan mengalami perubahan, tidak ada lagi landasan bagi kemelekatan *rūpa* sebagai 'Diri, sebagai suatu entitas hidup'. Ketika Yogī mengetahui bahwa *rūpa* tidak dapat dikendalikan: 'Biarlah segalanya menyenangkan, baik; biarlah tidak ada apapun yang tidak menyenangkan atau buruk terjadi, biarlah semua *rūpa* yang baik menjadi kekal,' tidak ada apapun baginya untuk dilekati sebagai diri. Demikianlah pertanyaan, 'Apakah layak menganggap *rūpa* sebagai 'Ini diriku,' Lima Bhikkhu menjawab 'Tidak, Bhagavā'. Dengan pertanyaan ini, Sang Bhagavā menjelaskan bahwa, ketika diketahui bahwa perubahannya yang terjadi sangat cepat, *rūpa* yang dilekati sebagai diri ketika diketahui demikian, tidak ada lagi kemelekatan.' Sesuai pertanyaan ini, 'berubah-ubah dengan

sangat cepat' juga dapat dianggap sebagai karakteristik Bukan-diri.

Sebagai kesimpulan, kami akan mengajukan pertanyaan dan para hadirin di sini boleh menjawab apa yang dianggap tepat.

(a) Apakah *rūpa* kekal atau tidak kekal? Tidak kekal, Bhante.

(b) Bahwa apa yang tidak kekal, apakah *dukkha* atau *sukha*? *Dukkha,* Bhante. Apakah ketidak-kekalan adalah hal yang baik atau buruk? Hal buruk, Bhante.

(c) Apakah layak menganggap apa yang tidak kekal, penuh penderitaan, mengalami perubahan sebagai 'Ini milikku' dan bergembira di dalamnya? … Tidak, Bhante; 'Menjadi angkuh mempercayainya sebagai 'Ini aku'? … Tidak, Bhante; 'atau melekat padanya sebagai 'Ini diriku'? … Tidak, Bhante.

Kami juga akan mengulangi pertanyaan yang diajukan oleh Sang Bhagavā dan jawaban yang diberikan oleh Kelompok Lima Bhikkhu.

"Para Bhikkhu, Bagaimanakah menurutmu? Apakah *Rūpa* kekal atau tidak kekal? Tidak Kekal, Bhagavā. Sekarang apa yang tidak kekal, apakah memberikan penderitaan atau kebahagiaan? Penderitaan, Bhagavā. Sekarang, apa yang tidak kekal, tidak memuaskan, penuh penderitaan, mengalami perubahan, apakah layak dianggap sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku', Sesungguhnya tidak layak, Bhagavā."

"Apakah perasaan kekal atau tidak kekal? … Sesungguhnya tidak, Bhagavā."

"Apakah persepsi kekal atau tidak kekal? … Sesungguhnya tidak, Bhagavā."

"Apakah bentukan-bentukan pikiran kekal atau tidak kekal? … Sesungguhnya tidak, Bhagavā."

"Apakah kesadaran kekal atau tidak kekal? … Sesungguhnya tidak, Bhagavā."

Kita telah membahas karakteristik ketidak-kekalan pada bagian pertama kuliah hari ini; pada bagian selanjutnya ceramah hari ini, kita telah membahas seluruh tiga karakteristik yang disebutkan dalam Anattalakkhaṇa Sutta dalam bentuk tanya jawab. Penjelasan kami tentang gugus *rūpa* telah cukup lengkap. Kami akan membahas Tanya jawab sehubungan dengan gugus-gugus perasaan, dan seterusnya dalam ceramah berikutnya. Kita akhiri di sini untuk hari ini.

Semoga kalian semua, dengan kebajikan memperhatikan Khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta ini, segera mencapai dan menembus, Nibbāna melalui Jalan dan Buah yang kalian inginkan.

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

Akhir dari bagian kelima dari Khotbah Tentang

ANATTALAKKHAṆA SUTTA

# *KHOTBAH PANJANG*

# *TENTANG*

# *ANATTALAKKHAṆA SUTTA*

**Bagian Keenam**

*Dibabarkan pada hari bulan baru Wāso dan hari kedelapan bulan Wāgaung 1325 M.E.*

## PENGANTAR

Kami telah menyampaikan lima kuliah tentang Anattalakkhaṇa Sutta. Sejauh ini kami telah menjelaskan ajaran tentang bagaimana lima gugus adalah bukan diri dan telah membahas tiga karakteristik sehubungan dengan *rūpa*. Kita akan melanjutkan pada pertanyaan dan jawaban tentang apakah *vedanā* adalah kekal atau tidak kekal.

## VEDANĀ ADALAH TIDAK KEKAL

*"Vedanā niccā vā aniccā vāti aniccā, bhante. Yam pana' niccam dukkham vā tam sukham vāti. Dukkham bhante. Yam panā' niccam dukkham viparināma dhamman kāllam nu tam samanupassitum' etam mama eso' ham-asmiī eso me attatī, no hi' etam bhante."*

Sang Bhagavā bertanya: 'Apakah Vedanā kekal atau tidak kekal?' 'Tidak kekal' jawab Kelompok Lima Bhikkhu.

Kita telah membahas tentang *vedanā* hingga batas tertentu dalam bagian sebelumnya, tetapi karena sekarang adalah

gilirannya untuk dijelaskan sesuai dengan Sutta, kami akan menjelaskan sedikit lebih jauh lagi tentangnya.

Perasaan ada tiga jenis: perasaan menyenangkan atau bahagia; perasaan tidak menyenangkan atau tidak bahagia; perasaan yang bukan menyenangkan juga bukan tidak-menyenangkan. Orang-orang biasa menganggap ketiga jenis perasaan ini sebagai diri, inti yang hidup, bertahan lama, kekal. Ini adalah bentuk kemelekatan yang disebut kemelekatan *Nivāsī atta* dan kemelekatan *vedaka atta.*

Kemelekatan *nivāsī atta* adalah kepercayaan pada entitas kekal atau diri dalam diri seseorang. Orang-orang biasa percaya bahwa ada entitas hidup, diri, dalam tubuh seseorang sejak saat dalam kandungan hingga saat kematian. Beberapa percaya bahwa entitas hidup itu terus ada bahkan setelah kematian, ini adalah kemelekatan *Nivāsī atta*.

Entitas kekal yang sama dalam tubuh ini yang merasakan perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan. Diri ini merasakan perasaan menyenangkan dalam pikiran dan badan, diri yang sama merasakan perasaan yang tidak menyenangkan dan ketidak-nyamanan pada waktu tertentu. Demikianlah mereka percaya bahwa perasaan bertahan selamanya, bertahan lama. Sesungguhnya, ketika merasakan perasaan menyenangkan, tidak ada perasaan yang tidak menyenangkan, tidak ada perasaan netral; ketika merasakan perasaan tidak menyenangkan, tidak ada perasaan menyenangkan atau perasaan netral. Demikian pula, ketika merasakan perasaan netral, tidak ada perasaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Tidak ada perasaan yang kekal. Apakah menyenangkan, tidak menyenangkan atau netral, itu muncul bergantung pada kondisi dan berlangsung hanya selama sesaat dan kemudian lenyap.

Seorang yang tidak terlatih yang tidak mampu mengikuti

perasaan pada saat munculnya akan beranggapan bahwa seluruh tiga perasaan ini ada secara bersamaan. Demikianlah ketika merasakan kesakitan dalam tubuhnya, ia mendengar berita gembira dan merasa bahagia. Atau ia mungkin sedang menikmati perasaan menyenangkan dalam tubuhnya, ketika ia memikirkan tentang suatu peristiwa tidak menyenangkan dan merasa tidak bahagia. Pada kesempatan-kesempatan ini, biasa diyakini bahwa baik perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan dirasakan pada waktu yang bersamaan, secara bersamaan. Diyakini begitu, karena kurangnya kemampuan untuk membedakan antara dua pikiran atau dua perasaan, yang sebelumnya sebagai berbeda dari yang berikutnya. Dalam kenyataannya, perasaan hanya muncul satu demi satu.

Oleh karena itu ketika Yogī yang terus-menerus mencatat fenomena naik dan turunnya melihat kemunculan perasaan sakit di dalam tubuhnya, ia harus memperhatikan dengan penuh konsentrasi dan terus-menerus mencatatnya sebagai 'sakit, sakit'. Jika konsentrasinya cukup kuat, sakit yang tidak tertahankan akan berkurang intensitasnya bahkan pada saat ia sedang mencatatnya. Dan akhirnya akan hilang. Pada beberapa orang, sakit itu akan lenyap secara total dalam waktu singkat seolah-olah dihapus dengan tangan. Ketika tidak ada perasaan sakit atau menyenangkan untuk dicatat, Yogī kembali mencatat fenomena umum naik dan turunnya perut seperti biasa. Ini adalah merenungkan perasaan netral. Ketika sedang merenungkan perasaan netral, jika perasaan menyenangkan muncul, perhatian harus dialihkan. Demikian pula, perhatian harus dialihkan pada perasaan tidak menyenangkan, jika perasaan tidak menyenangkan muncul. Mencatat perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral, dengan cara ini, seiring dengan perasaan-perasaan tersebut muncul pengetahuan pribadi, yang memastikan bahwa perasaan-perasaan ini tidak kekal. Ini adalah mengetahui dengan jelas perbedaan dari tiap-tiap jenis perasaan pada saat terjadi dalam 'kelangsungan saat ini'.

Yogī yang telah maju hingga ke tingkat *udayabbaya ñāṇa* dan *bhaṅga ñāṇa* sewaktu mencatat perasaan menyenangkan menemukan bahwa perasaan menyenangkan itu lenyap dan berakhir bagian per bagian, sedikit demi sedikit, fenomena biasa naik dan turunnya juga terlihat berlalu bagian per bagian, sedikit demi sedikit. Ketika perasaan menyenangkan dan netral muncul, perasaan-perasaan itu tidak terpisah dan juga bukan satu fenomena berkesinambungan atau proses. Demikian pula dengan perasaan tidak menyenangkan yang muncul bersama dengan perasaan netral, perasaan-perasaan itu dicatat sebagai dua perasaan berbeda. Yogī yang mengamati dengan cara ini melihat bahwa tiap-tiap perasaan atau sensasi muncul dan lenyap dengan cepat yang mengungkapkan fakta bahwa *vedanā* adalah tidak kekal. Ini adalah mengetahui fenomena bagian per bagian dalam hal 'saat ini'. Yogī yang mengamati fenomena naik, turun, perasaan menyakitkan, melakukannya demikian, untuk melihat tiap-tiap fenomena, bagian per bagian, sedikit demi sedikit, pada 'saat ini'.

Oleh karena itu, Yogī yang sedang mengamati fenomena saat kemunculannya pada enam pintu selagi mencatat 'melihat, mendengar, menyentuh, berpikir, dan seterusnya, melihat dengan baik bagaimana perasaan menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan, perasaan netral sehubungan dengan melihat, dan seterusnya, lenyap, hilang segera setelah kemunculannya. Demikian pula, semua perasaan sehubungan dengan mendengar, berpikir, dan seterusnya. Demikianlah Yogī menyadari dengan pengetahuan pribadi bahwa semua *vedanā* adalah bersifat tidak kekal.

Kelompok lima Bhikkhu, setelah mencapai tahap *Sotāpanna* melalui perenungan dalam cara yang sama, memberi jawaban terhadap pertanyaan, 'Apakah *vedanā* kekal atau tidak kekal?' mereka menjawab dengan pengetahuan pribadi mereka,

'Tidak kekal, Bhante.'

Kami juga akan bertanya kepada para hadirin dengan pertanyaan yang sama yang boleh dijawab sesuai apa yang dianggap benar.

‘Apakah sakit yang tidak tertahankan dalam tubuh, kekal atau tidak kekal?’

‘Tidak kekal, Bhante.’

‘Tidak kekal karena sakit itu tidak ada sebelumnya, ia muncul hanya pada saat itu, bukan?’ … ‘Ya, Bhante.’

‘Sewaktu mencatat sakit sebagai ‘sakit, sakit’ ‘sakit itu lenyap, bukan?’ … ‘Ya, Bhante’.

‘Pada Yogī yang konsentrasinya telah cukup kuat, tiap-tiap perasaan sakit lenyap pada setiap pencatatan sebagai ‘sakit’. Ketika satu perasaan lenyap, perasaan yang baru muncul untuk lenyap dengan segera. Apakah terlihat demikian? … Ya, terlihat demikian, Bhante.’

‘Ketika mencatat dengan konsentrasi yang baik, beberapa perasaan yang baik dapat teramati muncul dalam tubuh. Ketika perasaan ini dicatat sebagai ‘baik, baik’, perasaan itu lenyap dengan cepat, bukan? … Ya, Bhante.’

Karena lenyap demikian, apakah perasaan-perasaan baik ini kekal atau tidak kekal? … ‘Tidak kekal, Bhante.’

‘Kadang-kadang ketidak-bahagiaan, kekhawatiran menampakkan dirinya; ketika hal-hal ini dicatat sebagai ‘tidak-bahagia’ sebagai ‘khawatir’, hal-hal tersebut lenyap, bukankah demikian? Karena itu apakah hal-hal itu kekal atau tidak kekal? … Tidak kekal, Bhante.’

‘Kadang-kadang, kebahagiaan muncul; ketika dicatat sebagai

'gembira, bahagia,' maka perasaan tersebut lenyap. Apakah itu kekal atau tidak kekal? … Tidak kekal, Bhante.'

'Ketika melihat pemandangan indah, muncul perasaan yang menyenangkan; ini juga lenyap ketika dicatat. Apakah ini kekal atau tidak kekal? … Tidak kekal, Bhante'.

'Dengan cara yang sama, pemandangan buruk menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan, lenyap ketika dicatat. Perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan yang muncul dari mendengar, mencium atau mengecap juga lenyap ketika dicatat. Apakah perasaan-perasaan ini kekal atau tidak kekal? … Tidak kekal, Bhante.'

'Ketika sedang mencatat, tidak ada yang secara khusus, menyenangkan atau tidak menyenangkan, hanya obyek-obyek perenungan biasa seperti naik dan turunnya perut, perasaan yang diamati adalah perasaan yang netral, yang juga lenyap setiap kali dicatat, apakah ini kekal atau tidak kekal? … Tidak kekal, Bhante.'

'Seluruh tiga perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral, apakah kekal atau tidak kekal? … Tidak kekal, Bhante.'

Ketika tiga perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral ini terlihat sebagai tidak kekal, juga disadari bahwa perasaan-perasaan itu adalah penderitaan, bukan diri, hanya suatu fenomena. Melihatnya sebagai penderitaan dan bukan diri, Sang Bhagavā melanjutkan dengan pertanyaan: 'Bahwa apa yang tidak kekal, apakah penderitaan atau kebahagiaan?' 'Penderitaan, Bhagavā.'

Kita telah membahas secara panjang lebar tentang hal ini sebelumnya; oleh karena itu, tidak lagi memerlukan penjelasan lebih lanjut lagi. Orang-orang menyukai sensasi menyenangkan

atau yang dianggap kebahagiaan, berpikir bahwa perasaan itu bertahan lama, kekal. Melihat bahwa perasaan-perasaan itu lenyap setiap saat, tidak bertahan bahkan selama sepersepuluh detik, mereka kehilangan nafsu akan perasaan-perasaan itu. Demi untuk menikmati apa yang dianggap kebahagiaan itu, mereka harus mengejarnya, tidak selama satu jam, tidak satu hari, satu tahun melainkan seumur hidup mereka. Selagi mengejar kebahagiaan ini, orang-orang meninggal dunia. Tidak ada apapun yang dapat dijadikan sandaran. Bahkan jika kebahagiaan yang dicari tidak didapatkan, seseorang akan mencari cara-cara untuk menghindari ketidak-bahagiaan, ketidak-nyamanan, yaitu, mempertahankan diri agar selalu dalam kondisi netral, tidak bahagia ataupun menderita. Bahkan sewaktu perasaan netral atau bukan bahagia juga bukan tidak-bahagia sedang dicari, kesakitan fisik dan kesedihan batin dapat muncul menyebabkan penderitaan. Dan penderitaan itu dapat muncul karena perasaan bahagia dan perasaan sedih adalah tidak kekal. Demikianlah perasaan bahagia dan perasaan netral yang tidak kekal juga tidak dapat diandalkan. Mengejarnya adalah penderitaan; ketika perasaan-perasaan itu lenyap, itu adalah penderitaan juga karena perasaan tidak bahagia datang menggantikan. Terutama setelah lenyapnya perasaan bahagia, seseorang akan jatuh ke dalam ketidak-bahagiaan yang dalam. Misalnya, orang tua yang gembira dan bahagia dengan adanya anak-anak mereka, ketika tiba-tiba direnggut dari mereka karena kematian; atau sebuah keluarga yang bahagia ketika tiba-tiba si tersayang direnggut karena kematian atau berpisah; atau seseorang yang bahagia akan harta kekayaannya, ketika tiba-tiba kekayaan itu direnggut darinya. Mereka akan mengalami ketidak-bahagiaan hebat, yang bahkan dapat menyebabkan kematian mereka. Demikianlah *vedanā* adalah sangat buruk karena sifat ketidak-kekalannya.

Paragraf berikutnya dari Pāḷi Text:

"Apa yang tidak kekal, penderitaan dan mengalami perubahan, apakah layak menganggapnya sebagai "Ini milikku, ini aku, ini diriku." Tidak, Bhagavā. Ini adalah jenis pertanyaan dan jawaban yang sama seperti yang digunakan sewaktu menjelaskan *rūpa*. Perbedaannya bahwa dalam kasus *rūpa*, istilah yang digunakan bukan hanya pada kualitas materi di dalam diri seseorang, tetapi juga semua obyek-obyek eksternal baik hidup maupun mati. Sedangkan untuk perasaan, yang utama adalah yang internal, yang dianggap sebagai miliknya. Dalam perasaan bahagia, *sukha*, ia bergembira dengan keserakahan: "Ini milikku." Perasaan netral, yang hampa dari ketidak-senangan, memiliki sifat alami dari perasaan bahagia; meskipun kemelekatannya tidak sangat kuat, seperti perasaan bahagia biasanya, tetap saja ada kegembiraan dalam batas tertentu dalam fakta bukan menyenangkan dan bukan tidak-menyenangkan, tetapi hanya netral. Perasaan tidak menyenangkan tidak diragukan lagi, tidak disukai, tetapi berpikir 'Adalah aku yang sedang menderita', masih ada kemelekatan terhadapnya sebagai Diri.

Keterikatan pada perasaan seperti ini disebabkan oleh ketidak-tahuan akan sifat sejati dari ketidak-kekalan, penderitaan dan perubahan. Yogī yang mencatat perasaan saat munculnya segera mengetahui sifat menyerang dari perasaan. Apakah perbedaan antara Yogī dan orang biasa sehubungan dengan pengetahuan mereka mengenai perasaan? Sesungguhnya ada perbedaan besar. Orang biasa melihat perasaannya sebagai Diri: "Aku menderita; aku merasa bahagia; aku merasa sakit sewaktu menikmati kebahagiaan; jika kesakitan ini lenyap, aku akan merasa bahagia.' Jadi ia memandang perasaan-perasaannya semuanya sebagai diri, sedangkan Yogī mengetahui, dari lapisan yang paling luar, itu hanyalah fenomena berkesinambungan dari gugus-gugus yang muncul dan lenyap terus-menerus. Ketika perasaan tidak bahagia muncul, Yogī melihatnya sebagai gangguan yang tidak diinginkan dalam proses *nāma* dan *rūpa* yang berkesinambungan dan selalu memperbarui

dirinya. Yogī melihatnya sebagai proses muncul dan lenyap lainnya dari lapisan berikut setelah lapisan pertama yang telah ia amati. Dari kemunculannya yang pertama, Yogī mengenali sifat menyerang bagaikan duri yang menusuk daging.

Perasaan bahagia terlihat menyenangkan, baik saat terjadi; tetapi usaha yang harus dikerahkan, dalam mencari sensasi yang menyenangkan, adalah penderitaan. Jika suatu perbuatan *akusala* terpaksa dilakukan sewaktu mengejar perasaan menyenangkan itu, penderitaan harus dihadapi di dalam alam *apaya* yang mana ia akan dihukum atas perbuatan *akusala* itu. Bergembira dalam sensasi menyenangkan yang muncul akan memperbarui siklus kehidupan, yang berakibat dalam penderitaan usia-tua, kematian. Ketika perasaan bahagia itu lenyap, keterikatan terhadapnya akan memunculkan ketidak-bahagiaan hebat. Oleh karena itu, perasaan bahagia harus dianggap sebagai penderitaan. Kami telah menjelaskan hal ini juga seperti halnya bagaimana perasaan netral juga dianggap sebagai penderitaan karena sifat ketidak-kekalannya.

Vedanā Samyutta Pāḷi menjelaskan bagaimana perasaan-perasaan ini harus dicatat dan dipandang:

Tiga jenis perasaan terlihat sebagaimana adanya:

*"Yo sukham dukkhato adda, dukkha maddakkhi sallato, adukkha ma sukham santam, addakkhin am aniccato, sa ve sammaddas abhikkhu, parijānati vedanā."*

"Bhikkhu telah melihat perasaan bahagia sebagai penderitaan; perasaan tidak bahagia sebagai duri dan perasaan netral juga sebagai penderitaan karena ketidak-kekalannya."

"Bhikkhu telah melihat perasaan-perasaan dengan benar menambahkan (agar tidak memunculkan gagasan kekal, kebahagiaan dan diri) dan dengan penuh pengertian (mengetahui apa yang harus diketahui)."

Yogī yang selalu mencatat melihat perasaan tidak menyenangkan sebagai serangan bagaikan duri; perasaan menyenangkan sebagai penderitaan yang menakutkan karena harus mengejarnya dan karena kesakitan yang ditimbulkannya jika perasaan itu tidak ada. Perasaan netral terlihat sebagai penderitaan karena ketidak-kekalannya dan usaha atau aktivitas kehendak yang diperlukan untuk mempertahankannya. Demikianlah ketika ditanya apakah layak menganggap *vedanā* sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku.' Kelompok Lima Bhikkhu menjawab, 'Tidak, Bhagavā.'

Kami juga akan mengajukan pertanyaan sesuai dengan naskah Pāḷi; para hadirin boleh menjawab apa yang dianggap benar,

1. "Apakah perasaan menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan, kekal atau tidak kekal?" "Tidak kekal, Bhante."

2. "Apa yang tidak kekal, apakah penderitaan atau kebahagiaan?" "Penderitaan, Bhante."

3. "Apa yang tidak kekal, penderitaan, mengalami perubahan, apakah tepat dianggap sebagai 'Ini milikku, dan bergembira di dalamnya?" "Tidak, Bhante." "Atau menjadi sombong dengan menganggapnya sebagai 'Ini aku.' Atau melekat terhadapnya sebagai 'Ini diriku?'" "Tidak, Bhante."

*Vedanā* yang tidak kekal karena muncul dan lenyap terus-menerus, penuh penderitaan dan mengalami perubahan diajarkan agar tidak dipandang sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku.' Supaya tidak melihat *vedanā* sebagai kekal, sebagai 'Ini milikku, ini aku', sehingga memunculkan keserakahan dan keangkuhan. Bagi orang biasa, agar tidak memunculkan pandangan keliru 'Ini diriku.'

Bahwa *Vedanā* adalah *anatta* dijelaskan dalam hal karakteristik *anicca* dan *dukkha*. Bukan-diri ini jelas dari sifatnya yang menyerang, karakteristik dari *dukkha* yang sangat buruk.

Kita telah cukup membahas *Vedanā*, sekarang kami akan melanjutkan dengan *Saññā*, persepsi dimulai dengan Syair Pāḷi.

## KETIDAK-KEKALAN SAÑÑĀ, PERSEPSI

*"Saññā niccā vā aniccā vāti. Aniccā, Bhante. Yam panā niccam, dukkham vā tam sukham vāti, dukkham, Bhante. Yam pananiccam dukkham viparināma dhammam kallam nu tam samanupassitum etam mama eso h'asmi eso me attāti, no hetam Bhante."*

"Apakah *saññā* kekal atau tidak kekal", tanya Sang Bhagavā.

"Tidak kekal, Bhagavā."

*Saññā* ada enam jenis: Mengenali dan mengingat obyek-obyek terlihat; mengenali dan mengingat suara-suara; mengenali dan mengingat bau-bauan; mengenali dan mengingat rasa kecapan; mengenali dan mengingat sentuhan dan mengingat apa yang pernah dipikirkan. Adalah *saññā* yang mengingat obyek-obyek yang pernah dilihat sebelumnya; *saññā* penting dalam mempelajari dan mengingat apa yang sedang dipelajari. *Saññā* yang baik akan mengingat dalam waktu yang lama apa yang dilihat atau didengar hanya satu kali. Ingatan ini secara keliru dianggap sebagai kekal, sebagai sesuatu yang baik, sebagai Diri.

Tetapi *Saññā* setelah mengenali apa yang dilihat, kemudian lenyap; apa yang dikenali selanjutnya adalah fungsi dari *saññā* yang muncul selanjutnya. Hal yang sama berlaku pada mendengar, dan seterusnya. Apa yang didengar dan diingat

sebelumnya lenyap, diikuti dengan apa yang didengar dan dikenali selanjutnya. Yogī yang mencatat segala sesuatu yang terlihat dan terdengar mengetahui bahwa melihat dan mengenali, mendengar dan mengenali, kedua proses ini lenyap bersama-sama. Mengetahui hal ini, ia menyimpulkan bahwa *saññā* adalah juga tidak kekal. Kelompok Lima Bhikkhu, juga mengetahui fakta yang sama, menjawab ketika ditanya, apakah *saññā* kekal atau tidak kekal, 'Tidak kekal, Bhagavā.' Karena mereka mengetahui bahwa kata-kata Sang Bhagavā, bahkan sewaktu sedang didengar dan dikenali oleh mereka, lenyap dengan segera.

"Lebih lanjut lagi, apa yang tidak kekal, apakah penderitaan atau kebahagiaan?" "Penderitaan, Bhagavā." "Memuaskan ataukah tidak memuaskan?" "Tidak memuaskan, Bhagavā." "Sekarang, apakah yang tidak kekal, tidak memuaskan, mengalami perubahan, apakah layak dianggap sebagai "Ini milikku, ini aku, ini diriku." "Tidak layak, Bhagavā."

Ada beberapa jenis tanya jawab yang telah kita bahas sebelumnya. Adalah penting untuk sekedar mengetahui bagaimana *saññā* terikat pada keserakahan, kesombongan dan pandangan keliru. Biasanya orang-orang yang tidak mampu merenungkan fenomena *nāma, rūpa* menyukai *saññā* (atau tindakan mengenali oleh *saññā*) dan gembira di dalamnya, melekat padanya sebagai 'Ini milikku'. Ia berpikir bahwa ia memiliki daya ingat yang lebih baik dari orang lain dan bangga karenanya: Ini adalah kemelekatan oleh kesombongan, 'Ini aku'. Ia juga berpikir bahwa dalam setiap tindakan melihat, mendengar adalah dikenali dan diingat oleh dirinya yang merupakan kemelekatan *atta* pada *saññā,* 'Ini diriku'.

Sesungguhnya, *saññā* yang mengingat setiap obyek yang dilihat, agar tidak lupa, adalah tidak kekal karena muncul dan lenyap dengan cepat. Yogī yang dengan penuh kewaspadaan mengetahui bahwa *saññā* adalah tidak kekal karena terlihat

muncul dan lenyap dengan cepat, penderitaan yang tidak menyenangkan karena ketidak-kekalannya; *saññā* mengingat kenangan-kenangan buruk, hal-hal yang memberatkan dan karena itu menyerang dan menderitakan. Kemunculannya tidak dalam satu bentuk melainkan terus-menerus berubah. Sehingga *saññā* bukanlah sesuatu yang menyenangkan seperti sesuatu yang indah, tidak ada yang layak dibanggakan sebagai kekal, tidak layak dilekati sebagai diri, suatu entitas hidup. Oleh karena itu, Kelompok Lima Bhikkhu menjawab, tidaklah layak menganggap *saññā* sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku.' Sekarang kami akan mengajukan pertanyaan sehubungan dengan *saññā*; kalian boleh menjawab sesuai dengan apa yang kalian anggap benar.

1. "Apakah *saññā*, persepsi, kekal atau tidak kekal?" "Tidak kekal, Bhante."

2. "Apa yang tidak kekal, apakah memuaskan atau tidak memuaskan?" "Tidak memuaskan, Bhante." "Baik atau tidak baik?" "Tidak baik, Bhante."

3. "Apa yang tidak kekal, penuh penderitaan, mengalami perubahan, apakah layak dengan gembira dianggap sebagai "Ini milikku?" – "Tidak layak, Bhante." "Bangga karenanya, menganggap 'Ini aku'?" – "Tidak layak, Bhante." "Secara keliru melekat padanya sebagai 'Ini diriku'?" – "Tidak layak, Bhante."

Pertanyaan ini diajukan agar kalian tidak melekat dengan keserakahan dan kesombongan pada ketidak-kekalan, penderitaan, perubahan *saññā* sebagai 'Ini milikku, ini aku.' Juga agar tidak membiarkan orang-orang biasa melekat pada pandangan keliru tentang diri.

Kita telah cukup membahas *saññā*. Selanjutnya kami akan menjelaskan ajaran sehubungan dengan *saṅkhāra*.

## KETIDAK-KEKALAN AKTIVITAS-AKTIVITAS KEHENDAK

*"Saṅkhāra niccā vā aniccā vāti; aniccā bhante. Yam panā niccam dukkham vā tam sukham vāti; dukkham bhante. Yam panā niccam dukkham viparinūmadhammam kāllam nu tam samanupassitum 'etam mama eso h'amasmi eso me attāti; no hi'etam bhante."*

"Apakah *saṅkhāra*, aktivitas-aktivitas kehendak, kekal atau tidak kekal? Tanya Sang Bhagavā. "Tidak kekal, Bhagavā."

*Saṅkhāra* adalah motivasi kehendak yang bertanggung jawab atas tindakan-tindakan fisik, ucapan dan pikiran. Dalam pengertian abstrak, ada lima puluh jenis kelompok batin yang dipimpin oleh *cetanā*, kehendak, yang telah kita bahas sebelumnya, *saṅkhāra*, aktivitas-aktivitas kehendak, mencakup bidang yang luas. Kekuatan motivasi di belakang semua tindakan fisik seperti berjalan, berdiri, duduk, berbaring, membungkuk, meregang, bergerak adalah *saṅkhāra*; tindakan ucapan juga disebabkan oleh alat *saṅkhāra* yang sama – Kita sekarang sedang berbicara karena didorong oleh *saṅkhāra*, selagi berbicara dan membaca, setiap kata yang diucapkan didahului oleh *saṅkhāra*. Adalah *saṅkhāra* juga yang berada di belakang setiap pikiran dan khayalan.

Orang-orang biasa menganggap bahwa semua tindakan (fisik, ucapan dan pikiran) dilakukan oleh 'aku, diri' dan diri ini, si pelaku, dipercaya sebagai kekal, permanen. Tetapi Yogī yang penuh perhatian mengamati naik dan turunnya perut mencatat segala aktivitas pikiran segera pada saat munculnya. *Cetanā*, kehendak yang disertai dengan *lobha*, keinginan terlihat oleh Yogī sebagai yang membangkitkan keinginan dan mendorong untuk mengejar apa yang diinginkan. Yogī mencatat aktivitas pikiran ini sebagai menyukai, menginginkan. Disertai dengan *dosa*, kehendak muncul sebagai kemarahan, kegusaran yang

harus dicatat sebagai 'marah, gusar'. Ketika dipimpin oleh kebodohan, *moha*, pikiran-pikiran buruk terpikirkan; pikiran-pikiran ini harus dicatat. Ketika disertai dengan keangkuhan, atau ego, seseorang menjadi pongah dengan egonya dan harus melepaskannya dengan cara mencatat, 'angkuh, angkuh.' Ketika disertai dengan iri-hati, cemburu, kikir, ia menjadi berwujud keiri-hatian dan kekikiran dan itu harus dicatat demikian.

Ketika kehendak muncul disertai dengan keyakinan, pengabdian pada Buddha, Dhamma dan Sangha. Mendorong seseorang untuk memberikan penghormatan kepada Tiratana. Pikiran-pikiran ini dicatat pada saat munculnya sebagai pengabdian, dan seterusnya. *Akusala* mengarah pada akibat-akibat buruk. *Cetanā* akan muncul, mencegah seseorang darinya, menghalanginya; *Kusala* mengarah pada akibat-akibat baik; *Cetanā* akan muncul dalam diri seseorang untuk mempraktikkannya. Dengan cara yang sama, kehendak dapat muncul dalam banyak cara dan harus dicatat demikian. Ia dapat muncul disertai dengan perhatian, kewaspadaan akan kenyataan pada waktu-waktu tertentu, tindakan baik demikian akan dilakukan. Ia dapat muncul dalam berbagai cara dan sikap batin pada saat-saat itu juga harus dicatat. Dengan *metta,* cinta-kasih muncul bersama kehendak, di sana muncul perasaan cinta kasih kepada makhluk-makhluk lain, memikirkan cara untuk membahagiakan mereka. Dengan belas-kasihan, kehendak muncul mengasihani makhluk-makhluk lain dan memikirkan bagaimana menolong mereka keluar dari penderitaan. Semua sikap batin ini harus dicatat dengan saksama.

Sewaktu mencatat naik dan turunnya perut, jika ada perasaan kaku atau panas muncul, perasaan itu harus dicatat juga. Sewaktu dicatat, akan muncul pikiran dan dorongan untuk membungkuk, meregang dan mengubah posisi. Ini harus dicatat juga. Kemudian ada dorongan untuk menurunkan atau

mengangkat kepala, bergerak ke depan atau ke belakang, dan sebagainya, bangkit dan berjalan. Ini adalah aktivitas-aktivitas fisik yang dikondisikan dan dikehendaki oleh kehendak dan semuanya itu dicatat.

Kemudian ada dorongan kehendak sehubungan dengan aktivitas-aktivitas ucapan, mendorong dan mengarahkan apa yang harus diucapkan dan bagaimana mengucapkannya, seperti halnya saat ini ketika saya mengucapkan hal-hal yang dikehendaki oleh kehendak. Yogī yang mengamati aktivitas-aktivitas kehendak ini mengetahui dengan pengalaman pribadi bahwa aktivitas-aktivitas muncul dan lenyap dengan cepat dan oleh karena itu, tidak kekal. Dan Kelompok Lima Bhikkhu menjadi Sotāpana melalui pengetahuan mereka sendiri atas sifat ketidak-kekalan. Sewaktu mendengarkan Khotbah Anattalakkhaṇa Sutta, mereka melihat lagi sifat ketidak-kekalan dengan melihat muncul dan lenyapnya *saṅkhāra* seperti *phassa*, *cetanā manasikāra*, *saddhā*, *sati*, dan sebagainya. Demikianlah atas pertanyaan "Apakah *saṅkhāra* kekal atau tidak kekal?" mereka menjawab "Tidak kekal, Bhagavā".

"Selanjutnya, apakah yang tidak kekal itu *dukkha* atau *sukha?*" – "*Dukkha*, Bhagavā."

"Apa yang tidak kekal, penuh penderitaan dan mengalami perubahan – apakah layak menganggapnya sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku?" "Tidak layak, Bhagavā."

Ini adalah jenis pertanyaan dan jawaban yang sama seperti yang telah kita bahas sebelumnya. Kita hanya perlu mengetahui bagaimana *saṅkhāra* dapat dilekati dengan kesombongan dan pandangan keliru dan bagaimana terbebas dari kemelekatan-kemelekatan ini.

Orang-orang biasa yang tidak mampu mencatat fenomena

*rūpa*, *nāma* pada saat munculnya, percaya bahwa aktivitas-aktivitas kehendak yang dipimpin oleh *cetanā* adalah baik, menyenangkan dan mereka gembira di dalamnya. Ini adalah kemelekatan dengan keserakahan. Berpikir bahwa aktivitas-aktivitas ini adalah miliknya untuk dilakukan, bahwa ia dapat melakukan lebih baik dari orang lain adalah kemelekatan dengan kesombongan. Berpikir bahwa aktivitas-aktivitas seperti berjalan, berhenti, duduk, membungkuk, meregang, bergerak, dan sebagainya adalah dilakukan olehku, "Aku melakukan, adalah aku yang melakukan perbuatan itu; aku bicara, adalah aku yang berbicara; aku berpikir, adalah aku yang berpikir; aku melihat, mendengar, adalah aku yang melihat, mendengar, dan sebagainya". Ini adalah kemelekatan dengan pandangan keliru; karena kemelekatan itu ada dalam diri si pelaku, maka disebut sebagai kemelekatan *Kāraka Atta*. Mempercayai bahwa semua perbuatan, fisik, ucapan dan pikiran dilakukan oleh diri adalah kemelekatan *Kāraka Atta*. Mempercayai bahwa diri berada dalam seseorang secara permanen adalah kemelekatan *Nivāsi Atta*. Diri ini yang berada secara permanen di dalam seseorang berjalan kapanpun ia menginginkan, berdiri, duduk, membungkuk, meregang, berbicara, berpikir kapanpun ia menginginkan, kapanpun ia menghendaki, dan menuruti kendali seseorang. Mempercayai demikian disebut kemelekatan *Sāmi Atta*.

Yogī yang senantiasa mengamati fenomena *nāma, rūpa* melihat bahwa aktivitas yang muncul yaitu keinginan untuk berpikir, keinginan untuk melihat, mendengar, membungkuk, meregang, mengubah posisi, bangkit, berbicara, lenyap dengan segera setelah dicatat; oleh karena itu, semua aktivitas ini, yang muncul dan lenyap terus-menerus adalah tidak kekal. Konsekuensinya, semua itu adalah tidak menyenangkan, tidak dapat diandalkan, hanya penderitaan; demikianlah disimpulkan melalui pengetahuan pribadi. Oleh karena itu, ia menyadari bahwa tidak ada apapun untuk dilekati sebagai "Ini milikku," dibanggakan sebagai "Ini aku", dan

mempercayai bahwa "Ini diriku". Kelompok Lima Bhikkhu telah menyadari dengan cara serupa dan menjadi Sotāpana. Sewaktu mendengarkan khotbah ini juga, mereka melihat aktivitas-aktivitas kehendak muncul dan lenyap. Oleh karena itu mereka menjawab pertanyaan Sang Bhagavā bahwa adalah tidak layak menganggap apa yang tidak kekal, penuh penderitaan dan mengalami perubahan sebagai "Ini milikku, ini aku, ini diriku."

Sekarang kami akan mengajukan pertanyaan sehubungan dengan *saṇkhāra*; kalian boleh menjawab sesuai dengan apa yang kalian anggap benar.

1. Apakah usaha untuk melakukan kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante); apakah pikiran untuk melakukan kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante); apakah keinginan untuk membungkuk, meregang, mengubah posisi, bangkit, berjalan, mengangkat kaki, melangkah, menurunkan kaki, kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante); apakah keinginan untuk berbalik, berdiri, duduk, kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante); apakah keinginan untuk melihat, berbicara, makan, mengunyah, kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante).

2. Apa yang tidak kekal, apakah menyenangkan atau tidak menyenangkan? Baik atau tidak baik? (Tidak menyenangkan, Bhante; Tidak baik, Bhante).

3. Apa yang tidak kekal, penuh penderitaan, mengalami perubahan, apakah tepat untuk bergembira di dalamnya dan menganggapnya sebagai 'Ini milikku?' (Tidak tepat, Bhante); membanggakannya sebagai 'ini aku?' (Tidak tepat, Bhante); melekat padanya sebagai 'Ini diriku?' (Tidak tepat, Bhante).

Pertanyaan-pertanyaan ini diajukan untuk mencegah

kemelekatan terhadap *saṅkhāra* dan keangkuhan 'Ini gagasanku', 'Aku dapat memikirkannya'; dan bagi orang-orang biasa untuk mencegah kemelekatan terhadap *saṅkhāra* dengan pandangan keliru akan diri.

Penjelasan ini seharusnya cukup mengenai *saṅkhāra*. Sekarang kami akan melanjutkan dengan penjelasan *viññāṇa* .

## KETIDAK-KEKALAN VIÑÑĀṆA, KESADARAN

*"Viññāṇam niccam vā aniccā vāti, aniccam bhante. Yam panā niccam dukkham vā tam sukham vāti. Dukkham bhante. Yam panā niccam dukkham viparināma dhammam kallam nu tam sammanupassitum etam mama eso h'amasmi eso me attāti no h'etam Bhante."*

"Apakah pikiran, kesadaran kekal atau tidak kekal?" Tanya Sang Bhagavā. Para bhikkhu menjawab, "Tidak kekal, Bhagavā."

*Viññāṇa* adalah pikiran atau kesadaran; istilah kesadaran tidak lazim digunakan seperti halnya penggunaan pikiran. Bahkan faktor-faktor batin seperti *cetāna, lobha* dan *dosa* dibicarakan hanya sebagai pikiran, karena pikiran memainkan peran penting. Kita juga akan sering menggunakan pikiran daripada kesadaran pada bab ini.

Mereka yang tidak mampu mengamati dan mencatat batin pada saat munculnya membayangkan bahwa pikiran adalah kekal, berpikir bahwa itu adalah pikiran yang sama yang sadar pada saat melihat, mendengar, mencium, mengecap, berpikir; pikiran yang sama yang melihat selama waktu yang lama, mendengar, mencium, dan sebagainya selama waktu yang lama; pikiran yang sama yang ada sejak masih muda, masih ada; akan terus ada hingga mati. Sepanjang satu kehidupan, pikiran yang sama yang sudah bekerja. Beberapa orang

bahkan menganut kepercayaan bahwa itu adalah pikiran yang sama yang berlanjut pada kehidupan selanjutnya. Ini adalah bagaimana pikiran dianggap sebagai kekal dan bertahan lama.

Ketika Yogī yang mengamati fenomena *nāma, rūpa* sewaktu mencatat naik dan turunnya perut, memperhatikan munculnya suatu gagasan atau pikiran, ia segera mencatatnya sebagai 'gagasan', 'pikiran'. Ketika dicatat demikian, gagasan atau pikiran lenyap. Demikianlah Yogī menyadari bahwa 'pikiran tidak ada sebelumnya; ia muncul saat ini dan lenyap seketika. Kita telah membayangkan bahwa pikiran itu kekal karena kita tidak penuh perhatian mengamatinya sebelumnya; sekarang setelah kita mengamatinya; kita melihat bahwa ia lenyap dengan cepat. Sekarang kita mengetahui dengan sesungguhnya sifat ketidak-kekalannya."

Ketika mendengarkan juga, jika dicatat 'mendengar, mendengar', ia akan terus-menerus muncul, lenyap, muncul, lenyap, dengan cepat. Hal yang sama berlaku pada kesadaran mencium, mengecap. Kesadaran sentuhan yang muncul di dalam tubuh tercatat muncul dan lenyap dengan cepat, di sana-sini, di seluruh tubuh. Ketika konsentrasi menjadi sangat kuat, tindakan melihat teramati sebagai terjadi dan lenyap dalam serangkaian peristiwa terpisah namun sambung-menyambung satu demi satu. Demikianlah disadari bahwa kesadaran berpikir, mendengar, menyentuh, melihat, dan sebagainya muncul secara terpisah dan lenyap satu demi satu, semuanya tidak kekal, tidak stabil.

Pikiran yang ingin membungkuk, mengubah posisi, bangkit, berjalan, dan sebagainya, memperbarui dirinya dan memudar dengan cepat. Pikiran yang mencatat tiap-tiap fenomena juga lenyap pada setiap pencatatan. Demikianlah, pikiran yang sadar terhadap berbagai subyek muncul dan lenyap terus-menerus dan oleh karena itu tidak kekal. Kelompok

Lima Bhikkhu telah menyadari hal yang sama dan telah menjadi Sotāpana. Dan sewaktu mendengarkan khotbah Anattalakkhana Sutta ini, mereka melihat lagi sifat ketidak-kekalan dengan melihat muncul dan lenyapnya kesadaran terus-menerus seperti kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran sentuhan, kesadaran pikiran, dan seterusnya. Oleh karena itu, terhadap pertanyaan dari Sang Bhagavā, "Apakah kesadaran, kekal atau tidak kekal," mereka menjawab, 'Tidak kekal, Bhagavā.' Bagi Yogī yang selalu mengamati, ini tentu saja sangat jelas.

"Selanjutnya, apa yang tidak kekal, apakah *dukkha* atau *sukha?*" Tanya Sang Bhagavā. '*Dukkha,* Bhagavā.'

"Apa yang tidak kekal, penderitaan, dan mengalami perubahan apakah tepat dianggap sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku'?" 'Tidak tepat, Bhagavā.'

Ini adalah jenis yang sama dari pertanyaan dan jawaban seperti yang telah kita bahas sebelumnya. Kita telah mengetahui bagaimana berpikir, mengetahui pikiran dapat secara keliru dilekati dengan keserakahan, kesombongan dan pandangan keliru dan bagaimana terbebas dari kemelekatan-kemelekatan ini.

Orang-orang biasa yang tidak mampu mencatat pikiran saat muncul di enam pintu pada setiap kejadian melihat, mendengar, menyentuh, mengenali, bergembira di dalamnya sebagai "Ini milikku, ini aku." Mereka gembira dengan pikiran yang terwujud pada saat ini; mereka gembira dengan pikiran yang telah muncul sebelumnya dan mereka ingin menikmati pikiran gembira demikian di masa depan. Ini adalah kemelekatan dengan keserakahan. Yogī yang terus-menerus mencatat setiap fenomena melihat bahwa kesadaran sehubungan dengan pemandangan indah atau suara yang berhubungan dengan kegembiraan, kebahagiaan, semuanya

lenyap bahkan pada saat ia sedang mencatatnya. Oleh karena itu, ia tidak bergembira di dalamnya, tidak merindukannya. Demikianlah seseorang membebaskan diri dari kemelekatan dengan keserakahan.

Orang-orang biasa yang tidak mampu mencatat pikiran tidak mampu membedakan pikiran sebelumnya dengan pikiran berikutnya. Mereka menganggap bahwa pikiran di masa lalu masih terus ada sebagai satu kesatuan pikiran yang kekal. Pikiran yang ada sebelumnya tetap melihat, mendengar, menyentuh, berpikir, dan seterusnya. Meyakininya sebagai kekal dan memiliki kualitas-kualitas khusus, kesombongan berkembang, 'Aku mengetahui dengan cara ini, aku tidak akan menerima omong-kosong apapun, aku memiliki pikiran yang berani.' Ini adalah kemelekatan dengan keangkuhan. Akan tetapi Yogī yang mengamati mengetahui bahwa semua kesadaran melihat, mendengar, menyentuh, dan seterusnya ini, terus-menerus lenyap sewaktu sedang dicatat. Ia mengetahui sifat ketidak-kekalannya. Dengan cara yang sama, tidak ada kesombongan yang muncul dalam seseorang yang mengetahui bahwa ia akan segera mati. Tidak ada kesombongan yang dikembangkan oleh Yogī sehubungan dengan pikirannya. Ini adalah bagaimana membebaskan diri dari kemelekatan dengan kesombongan.

Orang-orang biasa percaya 'Adalah aku yang melihat, mendengar, mencium, menyentuh, berpikir; aku dapat mengetahui berbagai obyek; aku ingin membungkuk, meregang, berjalan, berbicara, berpikir, semua perbuatan dilakukan oleh pikiranku, oleh diriku.' Ini adalah kemelekatan *Kāraka atta.*

"Mempercayai semua perbuatan, fisik, ucapan dan pikiran dilakukan oleh diri adalah kemelekatan *Kāraka atta*."

Kemelekatan dalam bentuk aktivitas-aktivitas dapat

dikelompokkan dalam *saṅkhāra*, tetapi juga berhubungan dengan pikiran. Umumnya keinginan untuk membungkuk, meregang, berjalan, berbicara, biasanya dijelaskan sebagai pikiran. Oleh karena itu keinginan untuk melakukan suatu perbuatan dikelompokkan dalam pikiran atau kesadaran. 'Pikiran atau kesadaran ini ada secara permanen dalam diri seseorang, adalah diri ini yang sadar dalam melihat, mendengar, dan sebagainya.' Mempercayai demikian adalah kemelekatan *Nivāsī atta*.

"Mempercayai bahwa ada diri yang kekal dalam seseorang adalah kemelekatan *Nivāsī atta*."

Pada zaman modern ini beberapa agama menyebutkan tentang suatu kesadaran atau jiwa yang secara permanen berdiam dalam tubuh seseorang. Menurut beberapa dari mereka, ketika seseorang mati, jiwa itu meninggalkan tubuh yang mati itu dan pindah ke tubuh yang baru. Pada masa Sang Buddha, seorang Bhikkhu bernama Sāti, menganggap kesadaran sebagai diri. Kisah bhikkhu Sāti telah diceritakan pada Bagian Empat khotbah ini. Ini adalah pandangan keliru yang menganggap kesadaran sebagai diri.

Kemudian ada kepercayaan bahwa seseorang dapat memikirkan apa yang ia inginkan; seseorang dapat mengendalikan pikirannya sesuai keinginannya. Ini adalah kemelekatan *Sāmi atta*.

"Mempercayai ada suatu diri dalam tubuh yang menuruti keinginan seseorang adalah kemelekatan *Sāmi atta*."

Bagi Yogi yang terus-menerus mencatat, bahkan selagi mencatat, 'berpikir, berpikir', pikiran yang berpikir lenyap; mencatat 'mendengar, mendengar', kesadaran mendengar lenyap; mencatat 'menyentuh, menyentuh', kesadaran menyentuh lenyap; mencatat 'melihat, melihat', kesadaran

melihat lenyap. Demikianlah lenyapnya kesadaran bahkan selagi mencatat, penembusan muncul bahwa "berbagai kesadaran ini yang berhubungan dengan berpikir, mendengar, menyentuh, melihat, mencatat dan sebagainya hanyalah fenomena yang muncul dikondisikan oleh sebab-sebabnya sendiri dan kemudian lenyap. Semua itu bukanlah diri, entitas hidup."

Penembusan datang dengan cara ini. Selaras dengan *'cakkhum ca paticca rūpe ca uppajjati cakkhu viññāṇam',* kesadaran mata muncul karena ada mata dan bentuk terlihat; kesadaran telinga muncul karena ada telinga dan suara-suara; kesadaran sentuhan muncul karena ada badan dan badan sensitif; ada kesadaran pikiran karena ada landasan pikiran (*bhavaṅga* dan berpikir) dan obyek pikiran; kesadaran mencatat karena ada kehendak (untuk mencatat) dan obyek pencatatan. Semua itu muncul karena sebab dan kondisinya masing-masing. Ketika ada sebab-sebab yang mengkondisikan ini, hal-hal tersebut muncul dan lenyap, apakah kita menginginkannya terjadi atau tidak. Dengan tidak adanya sebab-sebab yang mengkondisikan ini, tidak akan ada keinginan yang dapat memunculkannya. Pikiran yang menyenangkan, kita menginginkannya bertahan lama, namun tidak akan bertahan, ia berlalu dengan cepat.

Demikianlah Yogī dapat memutuskan dengan pengetahuannya sendiri bahwa 'Kesadaran adalah bukan diri, yang melakukan aktivitas-aktivitas, yang kekal dan menuruti kendali dan keinginan seseorang. Ia muncul menuruti sebab-sebab yang mengkondisikannya dan lenyap sebagai hanya sekedar fenomena. Pengetahuan dari Kelompok Lima Bhikkhu tentang fenomena ini bukanlah pengetahuan biasa; itu adalah pandangan terang dari *Sotāpattimagga ñāṇa*, yang sepenuhnya bebas dari kemelekatan. Demikianlah ketika ditanya oleh Sang Bhagavā, 'Kesadaran yang tidak kekal, penuh penderitaan dan mengalami perubahan, apakah layak dianggap sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku,' mereka menjawab, 'Tidak layak, Bhagavā.'

Kami juga akan mengajukan pertanyaan yang sama, kalian boleh menjawab dengan apa yang kalian anggap benar:

1. Apakah pikiran kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante); Ketika mengamati naik dan turunnya perut sebuah pikiran muncul; apakah pikiran itu kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante); Ketika duduk dalam waktu yang lama, perasaan panas muncul. Sewaktu mencatatnya sebagai 'panas, panas', keinginan muncul untuk mengubah posisi. Ketika dicatat, ia lenyap, benarkah? (Benar, Bhante); Oleh karena itu apakah itu kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante). Ketika merasa kaku, kalian mencatatnya sebagai 'kaku, kaku', kemudian keinginan muncul untuk mengubah posisi. Ketika dicatat, ia lenyap, benarkah? (Benar, Bhante); Oleh karena itu apakah itu kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante). Ketika kalian ingin membungkuk, kalian mencatatnya sebagai 'ingin membungkuk, ingin membungkuk' dan keinginan itu lenyap. Apakah itu kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante). Ada keinginan untuk meregang, ketika dicatat, ia lenyap. Apakah itu kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante). Sekali lagi, keinginan untuk bangkit, berjalan; ketika dicatat, ia lenyap. Apakah itu kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante).

   Apapun yang dicatat, pikiran yang mencatat lenyap bahkan pada saat mencatat. Apakah pikiran yang mencatat kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante). Kesadaran mendengar ketika dicatat sebagai 'mendengar, mendengar' lenyap; apakah kesadaran mendengar itu kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante). Kesadaran menyentuh ketika dicatat sebagai 'menyentuh, menyentuh' lenyap; apakah kesadaran menyentuh itu kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante). Kesadaran mata, apakah itu kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante?) Kesadaran hidung, kesadaran lidah, apakah itu kekal atau tidak kekal? (Tidak kekal, Bhante).

2. Apa yang tidak kekal, apakah itu penderitaan atau kebahagiaan? (Penderitaan, Bhante). Apakah ketidak-kekalan baik atau buruk? (Buruk, Bhante).

3. Kalau begitu apakah layak menganggap kesadaran yang tidak kekal, penuh penderitaan dan mengalami perubahan, sebagai 'Ini milikku' dan bergembira di dalamnya? (Tidak, Bhante); sebagai 'Ini aku' dan bangga karenanya atau sebagai 'Ini diriku' dan secara keliru melekat padanya? (Tidak, Bhante).

Pertanyaan-pertanyaan ini diajukan untuk mencegah kemelekatan dengan keserakahan dan kesombongan akan kesadaran yang mengenali obyek-obyek, menganggap semua itu sebagai 'Ini pikiranku, aku mengetahui; yang berpikir dan yang melakukan adalah diriku' dan bagi orang-orang biasa agar tidak melekat padanya dengan pandangan keliru.

Kami telah menjelaskan pertanyaan-pertanyaan dalam Ajaran yang membahas tentang kemelekatan karena keserakahan, kesombongan dan pandangan keliru sehubungan dengan lima gugus *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra* dan *viññāṇa*. Sekarang kita akan melanjutkan pada Ajaran tentang bagaimana merenungkannya untuk memperjelas ketiga jenis kemelekatan ini.

## MELENYAPKAN KETIGA JENIS KEMELEKATAN (BAGIAN KETIGA DARI SUTTA)

### (1) PERENUNGAN RŪPA

*"Tasmātiha Bhikkhave yam kinci rūpam atitānāgatapaccu-ppannam ajjhattam vā bahiddhā vā olārikam vā sukhumam vā hinam vā panitam vā yam dūre santike vā sabbam rūpam 'netam mama neso hamasmi na meso attāti' eva metam yathābūtam sammappaññaya dathabbam."*

"Para bhikhu, seperti telah disebutkan sebelumnya, karena tidak tepat menganggap sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku', semua bentuk *rūpa*, apakah di masa lampau, masa depan atau masa sekarang, internal atau eksternal, kasar atau halus, apakah buruk atau baik, jauh atau dekat, semua *rūpa* harus dipandang dengan pemahaman benar, sesuai kenyataan, "Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku." Semua *rūpa* harus direnungkan demikian agar menembus kebenaran, sebagaimana adanya, dengan pengetahuan pribadi bahwa "Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku."

Dalam pernyataan di atas, *rūpa* dijelaskan dan diuraikan dalam sebelas cara sebagai masa lampau, masa depan, masa sekarang, dan seterusnya. Sehubungan dengan waktu, *rūpa* dijelaskan dalam hal masa lampau, masa depan atau masa sekarang. 'Masa lampau' merujuk pada apa yang telah terjadi di masa lampau, apa yang telah muncul dan lenyap dalam kehidupan sebelumnya atau di masa sebelum kehidupan saat ini. 'Masa depan' adalah apa yang belum terjadi, yang akan terjadi dalam suatu waktu di masa depan. Masa sekarang maksudnya adalah apa yang sesungguhnya sedang terjadi saat ini. Secara berurutan, itu artinya apa yang telah terjadi sebelumnya, apa yang sedang terjadi saat ini dan apa yang akan terjadi di masa depan. Demikianlah *rūpa* diuraikan dalam tiga cara ini dengan membedakan waktunya. Semua *rūpa* dalam diri sendiri, dalam diri orang lain, hidup, mati, semuanya tercakup.

## APAKAH YANG HARUS DIRENUNGKAN OLEH PARA SISWA

Akan tetapi, untuk tujuan meditasi Vipassanā para siswa terutama merenungkan atas apa yang sedang terjadi dalam tubuh sendiri, seperti jelas disebutkan dalam Komentar dan Subkomentar dari Anupadā Sutta Pāḷi. Fenomena yang sedang terjadi di tempat lain hanya perlu diketahui dengan

cara menerka. Demikianlah Yogī hanya perlu memahami fenomena *nāma, rūpa* yang sedang terjadi di dalam badan sendiri dan melihat dengan pengetahuan (pandangan terang) sendiri, sifat sejati sebagaimana adanya.

Bahkan sehubungan dengan fenomena yang sedang terjadi dalam diri seseorang, ia hanya dapat menerka untuk mencoba memahami fenomena di masa depan, karena masih belum terjadi, masih belum ada. Sehubungan dengan apa yang telah terjadi sebelumnya, sifatnya tidak dapat diketahui sebagaimana adanya; itu hanya sekedar terkaan. Bahkan untuk fenomena yang selalu terjadi dalam seumur hidup, tidaklah mudah untuk melihat bagaimana sesungguhnya apa yang terjadi beberapa tahun yang lalu, beberapa bulan yang lalu atau bahkan beberapa hari sebelumnya. Bahkan sangat sulit untuk mengetahui kebenaran mutlak atas apa yang telah terjadi beberapa jam yang lalu karena, bagi orang-orang biasa, sekali obyek terlihat, terdengar, tersentuh, dan seterusnya, keterikatan padanya akan seketika muncul sebagai 'aku, dia, seorang wanita atau seorang pria' dalam istilah konsep konvensional.

## HANYA SAAT INI YANG HARUS DICATAT PERTAMA KALI

Oleh karena itu, seperti disebutkan dalam Bhaddekaratta Sutta, *Paccuppannañca yam dhammam, tatthā tatthā vipassati:* Hanya saat ini yang harus direnungkan dalam meditasi Vipassana, yaitu, fenomena yang sedang dilihat, didengar, dan seterusnya. Dalam Satipaṭṭhāna Pāḷi, juga disebutkan bahwa fenomena yang sedang terjadi saat ini, sewaktu sedang berjalan, berdiri, duduk, berbaring, yang harus dicatat pertama-tama. Kami telah memberikan analisa pencarian atas paragraf ini, karena paragraf ini menyebutkan '*rūpa* masa lampau', yang berada dalam posisi pertama dalam urutan masa lampau, masa sekarang, masa depan, keraguan mungkin muncul sehubungan

dengan apakah seseorang harus memulai meditasi dengan apa yang telah terjadi di masa lampau. Analisa ini akan menghapuskan keraguan itu.

Oleh karena itu, hanya fenomena *nāma, rūpa* yang memperlihatkan dirinya di enam pintu setiap kali suatu obyek terlihat, terdengar, tersentuh harus dicatat terus-menerus, seperti halnya Yogī di sini yang saat ini sedang mencatat fenomena naik, turun, duduk, menyentuh, dan sebagainya. Melakukan dengan cara ini saat konsentrasi menjadi lebih kuat, Yogī dapat membedakan antara fenomena turunnya dan fenomena pencatatan ini. Pengembangan, tekanan dan gerakan dari saat naiknya tidak akan bertahan hingga saat turunnya; lenyap pada saat fenomenanya masing-masing. Pengempisan dan gerakan pada saat turunnya tidak bertahan hingga saat naik berikutnya; lenyap di sana pada saat itu.

Ketika berjalan juga, pengembangan dan gerakan yang terlibat dalam 'langkah kanan' tidak bertahan lama hingga 'langkah kiri'; demikian pula *rūpa* dari 'langkah kiri' tidak bertahan hingga 'langkah kanan'. Semua itu lenyap pada saat kemunculannya masing-masing. *Rūpa* dari 'saat naiknya' tidak bertahan hingga saat mengayunkan langkah; 'saat mengayunkan langkah' tidak bertahan hingga saat menurunkan; semua itu lenyap pada saat kemunculannya masing-masing.

Demikian pula dalam hal membungkuk dan meregang, tiap-tiap fenomena lenyap pada saat kemunculannya masing-masing. Saat konsentrasi menjadi sangat kuat, Yogī akan mengamati, selama waktu satu tindakan membungkuk, atau meregang, proses pelenyapan dalam suatu rangkaian yang cepat terjadi di tempat yang sama tanpa perubahan posisi. Oleh karena itu Yogī menyadari "Bahwa sifat fenomena tidak diketahui sebelumnya karena tidak dicatat dengan penuh perhatian. Sekarang ketika fenomena itu dicatat, terlihat bahwa

gugus-gugus tidak bersambung dari satu saat ke saat lainnya. Semua itu lenyap terus-menerus pada saat kemunculannya." Demikianlah *rūpa* yang telah muncul sebelumnya tidak bertahan hingga saat ini, semuanya telah lenyap. *Rūpa* yang memperlihatkan dirinya saat ini dalam gerakan naik, turun, membungkuk, meregang, menurunkan kaki, melangkah, bergerak tidak akan bertahan hingga masa depan. Semuanya lenyap di masa sekarang. *Rūpa* dari fenomena yang akan datang juga lenyap pada saat kemunculannya masing-masing. Oleh karena itu semua jenis *rūpa* adalah tidak kekal, terus-menerus muncul dan lenyap. Semua itu merupakan penderitaan, bukan diri, melainkan hanya sekedar fenomena karena tidak menuruti kendali seseorang, muncul dan lenyap sesuai kondisi penyebabnya masing-masing. Yogī akhirnya menyadarinya melalui pengetahuannya sendiri. Untuk memungkinkan pencapaian demikian, Sang Bhagavā menasihati bahwa usaha meditasi harus dilakukan hingga terlihat bahwa "Ini bukan milikku."

## PERENUNGAN NETAM MAMA DAN ANICCA --- SEBUAH DISKUSI

'*Netam mama* – Ini bukan milikku,' akan muncul pertanyaan, apakah perenungan harus dilakukan dengan membacakan kalimat ini. Tidak ada bacaan yang harus dilakukan. Meditasi harus dilakukan untuk mengetahui sifat sejati dari *anicca, dukkha* dan *anatta.* Untuk mengetahui sifat sejati dari *anicca* adalah mengetahui makna *netam mama* yang merupakan ungkapan kuno yang istimewa dalam Bahasa Pāḷi.

Dalam Channa Sutta dari Salāyatanavagga dari Samyutta Pāḷi, terdapat kalimat di mana Channa ditanya 'Apakah engkau melihat sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku' dan Channa menjawab, "Aku melihat sebagai, 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku", Komentar menjelaskan bahwa itu artinya bahwa Channa telah melihatnya sebagai sekedar *anicca, dukkha, anatta*.

Di sini melihat "Ini bukan milikku" adalah sama dengan melihat bahwa munculnya dan lenyapnya yang terus-menerus, tidak ada yang indah, tidak dapat diandalkan, hanya penderitaan. Melihat "Ini bukan aku" adalah sama dengan melihat bahwa itu adalah tidak kekal. Kesombongan muncul dalam meyakini kekekalan. Ketika kebenaran diketahui akan sifat ketidak-kekalannya, tidak ada yang dapat dibanggakan. Melihat "Ini bukan diriku" adalah persis sama dengan meihat bahwa itu bukanlah *atta*. Kegagalan dalam mencatat setiap fenomena *nāma, rūpa* saat munculnya di enam pintu dan kemudian meyakininya sebagai kekal, kesombongan menampakkan dirinya 'Ini aku'.

Tetapi ketika terlihat bahwa fenomena tidak bertahan bahkan selama sekedipan mata, segalanya tidak kekal maka kesombongan tidak akan muncul. Ketika belum diketahui sebagai bukan-diri, ada kemelekatan sebagai diri, ketika terlihat sebagai bukan-diri, tidak ada kemelekaan yang mungkin muncul sebagai *atta.* Ini tentu saja sudah jelas dan tidak memerlukan penjelasan lebih lanjut.

Orang-orang biasa yang tidak mampu mengamati fenomena melihat, dan seterusnya pada saat kemunculannya meyakini bahwa *rūpa* pada saat melihat bertahan hingga menjadi *rūpa* pada saat mendengar, atau sebaliknya bertahan dari satu saat ke saat berikutnya. Mereka juga percaya bahwa adalah Aku yang tunggal yang melihat serta mendengar, menyentuh, dan seterusnya. *Rūpa* di masa lampau telah tiba di masa sekarang, dan yang di masa sekarang akan berlanjut ke masa depan. Mereka sangat mempercayai ini, yang adalah kemelekatan pada kepercayaan akan kekekalan.

Tetapi Yogī yang mengamati fenomena-fenomena ini mengetahui bahwa *rūpa* pada saat melihat lenyap di sana dan pada saat itu juga, tidak berlanjut ke saat mendengar; *rūpa* pada saat mendengar lenyap di sana dan pada saat itu

juga, tidak berlanjut ke saat melihat. Setiap tindakan melihat, mendengar, menyentuh, mengenali adalah suatu kemunculan yang baru sepanjang waktu. Ini adalah mengetahui kebenaran ketidak-kekalan sebagaimana adanya. Mengetahui ini, Yogī menyadari bahwa *rūpa* dari masa lampau telah lenyap di masa lampau, tidak datang ke masa sekarang; *rūpa* di masa sekarang lenyap bahkan pada saat sedang dicatat dan tidak akan mencapai masa depan. Ia juga mengetahui bahwa *rūpa* di masa depan juga akan lenyap pada saat munculnya. Ia menyadari bahwa *rūpa* ini tidak bertahan bahkan selama sekedipan mata. Menyadari demikian, tidak ada kesempatan bagi munculnya kemelekatan oleh keserakahan 'Ini milikku', kemelekatan oleh kesombongan, bangga sebagai 'Ini aku', tidak melekat oleh pandangan keliru sebagai 'Ini diriku'. Sang Bhagavā menasihati Kelompok Lima Bhikkhu untuk merenungkan dengan cara ini agar terbebas dari kemelekatan oleh keserakahan dan keangkuhan. Orang-orang biasa juga diinstruksikan untuk merenungkan demikian agar terbebas dari kemelekatan oleh pandangan keliru.

## SOTĀPANNA DIINSTRUKSIKAN UNTUK MERENUNGKAN BUKAN-DIRI

Mengapakah Kelompok Lima Bhikkhu yang telah menjadi Sotapānna diinstruksikan untuk melepaskan *Atta,* 'Ini bukan diriku?' ini adalah suatu hal untuk dipertimbangkan. Menurut Visudhi Magga, Sotāpanna telah bebas dari ilusi pandangan keliru kemelekatan *atta* juga ilusi persepsi (*saññā vipallāsa*) dan ilusi pikiran. Terbebas dari ketiga jenis kemelekatan *Atta*, untuk terbebas dari kemelekatan apakah nasihat untuk merenungkan Bukan-diri ini yang disampaikan kepada Kelompok Lima Bhikkhu? Pada bagian pertama buku ini, dijelaskan bagaimana Anattalakkhaṇa Sutta diajarkan untuk menyingkirkan *Asami māna* yang berhubungan dengan kemelekatan *Atta*. Tetapi di sini, karena instruksi terpisah telah diberikan untuk terbebas dari *Asami māna* dalam 'neso hamasami … Ini bukan aku',

instruksi untuk merenungkan '*na meso atta* … ini bukan diriku' tidak dapat dikatakan diberikan untuk menyingkirkan *Asami māna;* kalau begitu untuk menyingkirkan kemelekatan jenis yang manakah ini diminta untuk merenungkan 'Bukan-diri', *Anatta*? Ini adalah sesuatu yang harus dipertimbangkan.

Persoalan ini tidaklah mudah didefinisikan dan dipecahkan dengan tepat. Kita akan mencoba memecahkannya dalam tiga cara. (1) Pemecahan pertama. Dalam Sīlavanta Sutta, disebutkan bahwa para Arahat juga bermeditasi pada sifat Bukan-diri. Rujukannya adalah halaman 470 dari khotbah Sīlavanta Sutta. Meskipun Sotāpanna tidak memiliki kemelekatan *Atta*, namun ia juga merenungkan bukan-diri seperti halnya para Arahat demi pencapaian pengetahuan yang lebih tinggi.

Jika jawaban pertama terbukti memuaskan, berikut adalah jawaban kedua, (2) Pemecahan kedua … Ini sesuai dengan apa yang dijelaskan dalam halaman 330 dari Sīlavanta Sutta. Tidak diragukan bahwa Sotāpanna telah bebas dari pandangan keliru yang mempercayai adanya diri, kekalnya diri. Sehubungan dengan ilusi persepsi, harus dimengerti bahwa Sotāpanna bebas darinya hanya ketika merenungkannya dengan sengaja. Hanya pada situasi-situasi demikian Sotāpanna terbebas dari persepsi keliru kekekalan, persepsi keliru tentang diri. Jika ia dianggap terbebas dari ilusi-ilusi ini pada situasi-situasi lainnya juga ketika tidak sedang mencatat dengan penuh perhatian, itu artinya menganggap Sotāpanna berada pada tingkat kemajuan yang sama dengan para Arahat; Ia akan mengetahui semua tindakan melihat, mendengar, dan sebagainya sebagai tidak kekal, hanya sekedar fenomena; ia tidak memiliki kesombongan; tidak ada keinginan indriawi yang muncul terhadap pria atau wanita.

Oleh karena itu, pada waktu-waktu tidak penuh perhatian, Sotāpanna bisa memiliki persepsi keliru, gagasan keliru mengenai segala sesuatu. Demikianlah untuk membantu

Kelompok Lima Bhikkhu untuk terbebas dari persepsi dan gagasan keliru demikian, nasehat untuk merenungkan Bukan-diri diberikan oleh Sang Buddha.

(3) Pemecahan ketiga … Ini berdasarkan pada penjelasan dari Yang Mulia Khamaka yang telah mencapai Tingkat kesucian *Anāgam*. Khamaka mengatakan bahwa ia tidak melekat pada *rūpa* sebagai 'Ini aku' juga tidak mengajarkan demikian untuk gugus-gugus lainnya, yaitu *vedanā, saññā, saṅkhāra,* dan *viññāṇa*. Akan tetapi sehubungan dengan lima gugus sebagai satu kesatuan, ia masih belum terbebas dari gagasan 'Ini aku'. Seperti halnya penjelasan ini, bagi seorang Sotāpanna, tidak ada kemelekatan sebagai diri pada gugus-gugus *rūpa, vedanā, saññā*, dan seterusnya, tetapi sehubungan dengan kelima gugus secara keseluruhan, Sotāpanna belum terbebas dari persepsi, nafsu indria masih muncul dalam dirinya hingga dalam hal kehidupan berkeluarga. Oleh karena itu harus dianggap bahwa Kelompok Lima Bhikkhu dinasehati untuk merenungkan *Anatta* agar terbebas dari persepsi dan gagasan umum.

Ini adalah suatu usaha untuk menggabungkan naskah-naskah yang ada dalam Kitab Pāḷi dengan pernyataan dalam Komentar yang mengatakan bahwa Sotāpanna telah terbebas dari persepsi diri atau gagasan diri.

## MERENUNGKAN DALAM SEBELAS CARA SEPERTI MASA LAMPAU, MASA SEKARANG, MASA DEPAN, DAN SEBAGAINYA

Kita akan melanjutkan dengan diskusi tentang bagaimana *rūpa* di masa lampau, masa sekarang dan masa depan direnungkan sebagai *anicca*, dan seterusnya. Kami telah menjelaskan bagaimana Yogī mengamati *rūpa* pada saat naik dan turunnya lenyap segera setelah muncul, mengetahui fenomena *anicca, dukkha* dan *anatta.* Yogī yang mengetahui demikian dapat

memutuskan dengan pengetahuannya bahwa *rūpa* di masa lampau tidak akan mencapai masa sekarang; dan *rūpa* yang terjadi di masa sekarang tidak akan mencapai masa depan, semuanya lenyap segera setelah muncul dan oleh karena itu adalah tidak kekal. Akibatnya, semua itu adalah penderitaan, bukan-diri, tetapi hanyalah sekedar fenomena. Sekarang kalian akan membacakan bagaimana keputusan dan pertimbangan demikian tiba seperti dijelaskan dalam Visuddhimagga; sambil membacakan kalian harus berusaha untuk merenungkannya.

1. *Rūpa* di masa lampau telah lenyap; tidak mencapai atau datang ke masa sekarang. Karena telah lenyap dan berhenti saat ini, maka semua itu tidak kekal. Karena lenyap dan hilang dengan cepat, maka menakutkan, murni penderitaan. Tidak ada yang berkuasa mengendalikan (*sāmi*), bukan suatu entitas permanen (*nīvasī*), bukan si pelaku (*karaka*), bukan sesuatu yang mengalami sensasi (*vedaka*), bukan diri dengan inti apapun, hanya sekedar fenomena Tanpa-diri.

2. *Rūpa* di masa sekarang akan lenyap saat ini. Tidak akan mencapai masa depan. Karena mereka lenyap dan berlalu, maka tidak kekal. Karena lenyap dan hilang dengan cepat, maka menakutkan, murni penderitaan. Bukan merupakan kuasa pengendali, entitas kekal dan sebagainya, adalah bukan diri dengan inti apapun, hanya sekedar fenomena Tanpa-diri.

3. *Rūpa* yang akan muncul di masa depan akan lenyap di sana dan pada saat itu juga. Mereka tidak akan dibawa kepada kehidupan masa depan apapun. Karena mereka akan hilang dan lenyap, maka tidak kekal. Karena lenyap dan hilang dengan cepat, maka menakutkan, murni penderitaan. Bukan diri dengan inti apapun, hanya sekedar fenomena Tanpa-diri.

Ini adalah bagaimana *rūpa* dianggap secara umum sehubungan dengan sifat sejatinya. Sekarang kita akan membacakan bagaimana kita merenungkannya.

1. *Rūpa* masa lampau pada saat naik yang terakhir tidak mencapai tahap turunnya; *rūpa* terakhir pada saat turunnya tidak mencapai tahap naiknya. Lenyap pada saat naik dan turun dan, karena itu, tidak kekal. Karena tidak kekal, maka adalah penderitaan. Karena tidak dapat diatur, maka bersifat *Anatta*.

   *Rūpa* terakhir pada saat melihat dan mendengar tidak mencapai saat sekarang dari melihat dan mendengar; lenyap pada saat munculnya, karena itu tidak kekal, penderitaan, bersifat *Anatta*.

2. *Rūpa* naiknya di masa sekarang tidak mencapai tahap turunnya; *rūpa* turunnya di masa sekarang tidak mencapai tahap naiknya. Lenyap bahkan selagi naik dan turun. Oleh karena itu, tidak kekal, penderitaan, bersifat *Anatta.*

   *Rūpa* masa sekarang pada saat melihat dan mendengar tidak mencapai saat berikutnya dari melihat dan mendengar. Mereka lenyap bahkan pada saat melihat dan mendengar. Karena itu tidak kekal, penderitaan, bersifat *Anatta*.

3. *Rūpa* naik dan turunnya di masa depan tidak mencapai saat berikutnya dari naik dan turunnya. Lenyap pada saat munculnya. Karena itu tidak kekal, penderitaan, bersifat *Anatta*.

Ini adalah bagaimana *rūpa* di masa lampau, masa sekarang dan masa depan dipertimbangkan sambil mencatat fenomena naik dan turunnya. Juga ada metode perenungan *rūpa* masa lampau dan masa depan dengan merenungkan *rūpa* masa sekarang. Kita akan membacakan metode perenungan ini.

Seperti halnya, ada *rūpa* tidak kekal sehubungan dengan naik, turun, membungkuk, meregang, mengangkat kaki, melangkah, menurunkan kaki, melihat, mendengar, dan sebagainya,

yang muncul dan lenyap bahkan saat sedang dicatat saat ini, demikian pula ada *rūpa-rūpa* serupa sehubungan dengan naik, turun, meregang, membungkuk, dan sebagainya di masa lampau yang lenyap pada saat munculnya dan oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.*

Setelah melihat sendiri bagaimana *rūpa* dalam diri seseorang lenyap, masih ada lagi tugas merenungkan *rūpa* orang lain, *rūpa* seluruh dunia. Bagaikan *rūpa* dalam diri seseorang yang lenyap bahkan pada saat sedang dicatat, *rūpa* dalam diri orang lain, *rūpa* dari seluruh dunia, juga akan lenyap, dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.*

Kita telah cukup membahas tentang perilaku *rūpa* sehubungan dengan tiga aspek waktu. Kita akan melanjutkan dengan *rupa* internal dan eksternal.

## MERENUNGKAN RŪPA INTERNAL DAN EKSTERNAL

Banyak orang membayangkan bahwa ketika mereka meludah, atau buang air, *rūpa* dari dalam tubuh turut keluar atau terbuang ke luar tubuh. Ketika makanan dimakan atau udara yang dihirup pada saat bernafas, *rūpa* eksternal dipercaya masuk ke dalam tubuh. Sebenarnya, ini sama sekali tidak demikian. *Rūpa* mengalami pelenyapan pada saat dan tempat di mana mereka muncul; *rūpa* yang baru muncul dan terbentuk di tempat yang baru. Yogī yang sedang mencatat melihat pelenyapan demikian terjadi di tiap-tiap tempat kemunculannya.

Dan beginilah hal itu terlihat; ketika perhatian dan konsentrasi menjadi lebih kuat, sewaktu mencatat naik dan turun, nafas keluar terlihat sebagai bagian-bagian kecil di dada, kerongkongan dan hidung sebelum akhirnya keluar dari tubuh. Nafas masuk juga terlihat memasuki, mendorong, dalam urutan bagian-bagian kecil. Yogī yang merokok mengetahui asap, keluar dan masuk, dalam rangkaian bagian-bagian kecil.

Fenomena serupa terlihat sewaktu meminum air ketika air mengalir ke dalam tenggorokan. Oleh karena itu, *rūpa* internal tidak keluar; *rūpa* eksternal tidak masuk. Lenyap di tempat terbentuknya. Oleh karena itu, tidak kekal, penderitaan, tanpa diri, (4&5). Kita harus membacakan ini: *Rūpa* internal tidak keluar; *rūpa* eksternal tidak masuk. Lenyap, hilang di dalam atau di luar, di manapun ia muncul dan terbentuk. Oleh karena itu semua itu bersifat *anicca, dukkha, anatta*.

## MERENUNGKAN RŪPA KASAR DAN HALUS

Orang-orang biasa percaya bahwa ada *rūpa* yang lembut pada saat masa muda menjadi *rūpa* kasar saat dewasa; *rūpa* yang halus, ringan dan sehat menjadi *rūpa* yang kasar, berat dan tidak sehat; *rūpa* yang kasar, berat dan tidak sehat menjadi *rūpa* yang halus, ringan dan sehat. Yogī yang terus-menerus memperhatikan tubuh ini melihat *rūpa-rūpa* ini terpecah menjadi potongan-potongan kecil bahkan pada saat sedang diamati. Melihat demikian, ia mengetahui *rūpa* kasar, tidak berubah menjadi *rūpa* halus, dan juga *rūpa* halus tidak menjadi *rūpa* kasar. *Rūpa* kasar, panas atau dingin tidak menjadi *rūpa* halus, dingin atau panas; *rūpa* halus, dingin atau panas tidak menjadi *rūpa* kasar, panas atau dingin. *Rūpa* kasar, kaku, mengembang, bergerak tidak menjadi *rūpa* halus, stabil, diam. Semuanya itu hilang pada saat kemunculannya; oleh karena itu tidak kekal dan bersifat Anatta. Kita harus membacakan sebagai berikut: (6&7). Di dalam tubuh ini, *rūpa* kasar tidak menjadi *rūpa* halus; *rūpa* halus tidak menjadi *rūpa* kasar. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya dan, oleh karena itu, bersifat tidak kekal, penderitaan dan tanpa diri.

## MERENUNGKAN DALAM HAL BURUK ATAU BAIK

Biasanya, dipercaya bahwa *rūpa* yang buruk dan tidak sehat menjadi *rūpa* yang baik dan sehat; *rūpa* yang muda menjadi *rūpa* yang tua. Tetapi Yogī yang mengamati *rūpa*, pada saat

munculnya, melihat bahwa segala *rūpa* yang terbentuk menjadi lenyap saat dicatat, dan oleh karena itu, mengetahui bahwa *rūpa* yang buruk tidak menjadi *rūpa* yang baik; juga yang baik tidak menjadi yang buruk. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya; tidak kekal dan karenanya bersifat menderitakan, tanpa-diri. Kita harus membacakan sebagai berikut: (8&9) Dalam tubuh ini, *rūpa* yang buruk tidak menjadi *rūpa* yang baik; *rūpa* yang baik tidak menjadi *rūpa* yang buruk. Lenyap pada saat munculnya, semua itu hanyalah *anicca, dukkha* dan *anatta*.

## MERENUNGKAN DALAM HAL JAUH DAN DEKAT

Biasanya, dipercaya bahwa ketika seseorang datang dari jauh, ia tiba dengan *rūpa*-nya dari tempat jauh itu. Ketika seseorang dari tempat yang dekat ke tempat yang jauh, ia membawa *rūpa* dari tempat dekat itu. Tetapi Yogī yang selalu mencatat fenomena *nāma, rūpa* mengetahui, ketika mengamati, misalnya, fenomena meregangkan tubuh, bahwa *rūpa* yang meregang, lenyap memudar tanpa mencapai jarak apapun; ketika membungkuk, *rūpa* yang membungkuk, lenyap memudar tanpa mencapai jarak apapun. Melihat demikian, Yogī yakin bahwa *rūpa* yang dekat, tidak pergi jauh; *rūpa* yang jauh tidak mendekat. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya masing-masing dan oleh karena itu, tidak kekal, melainkan menderitakan, bersifat tanpa-diri.

Sewaktu melihat seseorang datang dari jauh dan mendekat, dan ketika dicatat, 'melihat, melihat', orang itu lenyap bagian demi bagian, sedikit demi sedikit dalam serangkaian pemudaran. Ketika melihat seseorang meninggalkan tempat dekat dan ketika dicatat, 'melihat, melihat', orang itu lenyap bagian demi bagian, sedikit demi sedikit dalam serangkaian pemudaran. Demikianlah *rūpa* dari jauh tidak mendekat; *rūpa* yang dekat tidak pergi jauh. *Rūpa* yang lama terus-menerus lenyap dan *rūpa* yang baru terus-menerus muncul, membuatnya terlihat

seolah-olah seorang datang dari jauh dan seseorang pergi. Hanya Yogī yang telah mencapai tingkat *Bhaṅga ñaṇa* dan mereka yang memiliki kecerdasan tajam yang dapat melihat fenomena ini sebagaimana adanya dengan cara ini. Mereka yang kecerdasannya tidak terlalu tajam mungkin melihatnya tidak terlalu jelas.

Selanjutnya, ketika sedang berjalan mondar-mandir, mencatat gerakan mengangkat, melangkah, menurunkan, dan seterusnya, mengangkat terlihat sebagai satu bagian, berhenti secara terpisah sebagai satu bagian. Ketika pandangan terang telah berkembang dengan baik, gerakan tubuh dan anggota-anggota tubuh terlihat sebagai serangkaian pemudaran. Melihat demikian, kesimpulan sampai pada bahwa *rūpa* tidak tiba dari satu tempat ke tempat lainnya; semuanya lenyap dan sirna pada tempat di mana mereka muncul. Ini adalah mengetahui sesuai dengan pernyataan dari Sub-komentar, "Realitas mutlak tidak bergerak ke tempat lain; mereka lenyap dan sirna di tempat di mana mereka muncul."

(10&11) Oleh karena itu, *rūpa* dari jauh tidak mendekat; *rūpa* yang dekat tidak pergi jauh. Mereka lenyap dan sirna di tempat di mana mereka muncul. Oleh karena itu, mereka bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.* Ini adalah penjelasan bagaimana *rūpa* yang dijelaskan dalam sebelas cara, direnungkan sebagai 'Ini bukan milikku – *netam mama dan seterusnya.'*

Untuk menyimpulkan.

"Semua *rūpa* apakah di masa lampau, di masa depan atau di masa sekarang; internal atau eksternal, kasar atau halus; buruk atau baik, jauh atau dekat: semua *rūpa* harus dilihat dengan pengetahuan sendiri sebagaimana adanya; bahwa 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.'

Marilah kita akhiri untuk hari ini. Dengan kebajikan

memperhatikan Khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta ini, semoga kalian semua segera mencapai dan menembus, Nibbāna melalui Jalan dan Buah yang kalian inginkan.

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

Akhir dari bagian keenam dari Khotbah Tentang

ANATTALAKKHAṆA SUTTA

# *KHOTBAH PANJANG*

# *TENTANG*

# *ANATTALAKKHAṆA SUTTA*

**Bagian Ketujuh**

*Dibabarkan pada hari purnama bulan Wāgaung, hari kedelapan bulan Wāgaung, dan hari kedelapan bulan Tawthalin 1325 M.E.*

## PENGANTAR

Selama minggu-minggu sebelumnya, kami telah menyelesaikan bagian dari Anattalakkhaṇa Sutta yang membahas secara analitis tentang sifat *anicca, dukkha, anatta* dari *rūpa* dalam sebelas aspek. Sekarang kita sampai pada bagian yang membahas sebelas aspek dari *vedanā* secara analitis.

## 2. VEDANĀ DIPELAJARI SECARA ANALITIS DALAM SEBELAS ASPEK

*"Yā kāci vedan, atītānāgatapaccuppannā ajjhattan vā bahiddhā vā olarika vā Sukhumā vā hina vā panita vā yā dure santike vā sabbā vedanā, 'netam mama neso hamasmi na meso attati Eva metam yathābhūtam sammappaññaya dathabban."*

*Vedanā* apapun juga, baik di masa lampau, di masa depan maupun di masa sekarang, internal atau eksternal; kasar atau halus; baik atau buruk; jauh atau dekat; harus dilihat dengan pengetahuan sendiri, sebagaimana adanya bahwa 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.'

Ini adalah nasehat untuk merenungkan *vedanā* secara analitis dalam sebelas kelompok hingga memperlihatkan karakteristik *anicca, dukkha* dan *anatta* dari *vedanā*. Di sini, *vedanā* masa lampau artinya adalah sensasi yang dialami dalam kehidupan sebelumnya juga yang dialami beberapa hari, bulan, atau tahun yang lalu dalam kehidupan ini. Juga pengalaman beberapa saat sebelumnya hari ini, dari semua ini, jelas bahwa *vedanā* dari kehidupan lampau telah lenyap; tetapi bagi mereka yang memiliki keterikatan kuat terhadap *atta*, terlihat tidak begitu jelas karena mereka menganut pandangan bahwa diri yang mengalami sensasi dari kehidupan sebelumnya masih terus mengalami sensasi sampai saat ini. Dalam pandangan mereka, mereka tidak menganggap bahwa semua sensasi pada saat-saat sebelumnya dalam kehidupan ini telah lenyap dan hilang. Mereka percaya bahwa diri yang telah menikmati sensasi-sensasi ini sebelumnya masih menikmatinya sampai saat ini.

## VEDANĀ DIRENUNGKAN SEHUBUNGAN DENGAN TIGA ASPEK WAKTU

Sewaktu Yogī yang penuh perhatian merenungkan naik dan turunnya perut, jika *vedanā* yang tidak menyenangkan seperti kaku, panas, dan sebagainya muncul, ia mencatatnya. Ketika dicatat demikian, *vedanā* yang tidak tertahankan menjadi berkurang dan berkurang dan akhirnya lenyap. Ketika konsentrasi menjadi lebih kuat, akan terlihat bahwa tiap-tiap rasa sakit berlalu pada setiap pencatatan. Melihat demikian, disadari dengan pengetahuan pribadi bahwa *vedanā* yang mengalami sensasi adalah tidak bertahan lama, bahkan tidak bertahan selama satu detik, terus-menerus muncul dan lenyap. Jangankan *vedanā* dalam kehidupan lampau, bahkan *vedanā* dalam kehidupan ini, yang muncul beberapa saat sebelumnya dalam kehidupan ini, pada saat ini sudah tidak ada lagi. *Vedanā* yang terjadi hanya sesaat yang lalu juga tidak ada lagi pada saat ini. Semua ini disadari oleh Yogī yang mengamati yang melihat bahwa sensasi-sensasi menyenangkan, tidak

menyenangkan atau netral, yang sedang dialami pada saat itu juga muncul dan lenyap, muncul dan lenyap sepanjang waktu. Dengan demikian dapat divisualisasikan bahwa *vedanā* yang akan terjadi di masa depan juga akan muncul dan lenyap pada saat kemunculannya. Kita akan menyimpulkan dengan membacakan:

1. *Vedanā* masa lampau telah lenyap di masa lampau, ia tidak datang ke masa sekarang. Karena lenyap dan terhenti pada saat ini, maka ia tidak kekal. Karena tidak kekal, maka tidak menyenangkan, tidak dapat diandalkan. Hanyalah sesuatu yang menakutkan, penderitaan murni. *Dukkha vedanā* yang tidak tertahankan adalah juga menakutkan karena menyerang. Bukan suatu otoritas yang mengendalikan (*sāmi*), bukan suatu entitas kekal (*nivāsī*), bukan seseorang yang mengalami sensasi (*vedanā*), bukan diri dengan inti apapun, hanya fenomena bukan-diri.

2. *Vedanā* masa sekarang akan lenyap dan hilang pada saat ini. Ia tidak akan mencapai masa depan. Karena lenyap dan hilang, maka tidak kekal. Karena tidak kekal, maka itu adalah penderitaan yang menakutkan. Juga merupakan penderitaan murni karena tidak tertahankan. Bukan suatu otoritas yang mengendalikan, suatu entitas kekal dan sebagainya, adalah bukan diri dengan inti apapun, hanya fenomena bukan-diri.

3. *Vedanā* yang akan terbentuk di masa depan akan lenyap di sana dan pada saat itu. Tidak akan terbawa ke kehidupan di masa depan yang manapun. Karena akan lenyap dan hilang, maka tidak kekal. Karena tidak kekal, maka merupakan penderitaan menakutkan. Bukan diri dengan inti apapun, hanya fenomena bukan-diri.

Ini adalah bagaimana *vedanā* direnungkan sehubungan dengan tiga aspek waktu. Sekarang kita akan membacakan bagaimana merenungkannya.

1. Perasaan kaku, panas, sakit dan tidak nyaman yang dialami sesaat yang lalu tidak mencapai masa sekarang yang nyaman. Ia berlalu pada saat merasa kaku, panas, sakit dan tidak tertahankan. Karena berlalu demikian, maka tidak kekal. Dan karena tidak kekal, serta tidak tertahankan, maka itu adalah penderitaan yang menakutkan. Perasaan nyaman sesaat yang lalu tidak mencapai masa sekarang yang sangat tidak nyaman. Ia berlalu pada saat perasaan nyaman itu juga dan oleh karenanya, tidak kekal. Karena tidak kekal, maka itu adalah penderitaan yang menakutkan. Semua perasaan, menyenangkan atau tidak menyenangkan adalah tanpa diri dengan inti apapun, hanya fenomena bukan-diri.

2. *Vedanā* menyenangkan atau tidak menyenangkan pada masa sekarang lenyap dan hilang, lenyap dan hilang bahkan pada saat perasaan-perasaan itu sedang dicatat dan oleh karena itu, tidak kekal, penderitaan, bersifat *anatta*.

3. *Vedanā* menyenangkan atau tidak menyenangkan di masa depan juga akan lenyap dan hilang pada saat kemunculannya. Oleh karena itu, semua itu adalah tidak kekal, penderitaan, bersifat *anatta.*

Ini adalah bagaimana *vedanā* di masa lampau, masa sekarang dan masa depan dipertimbangkan sewaktu terjadi pada saat mencatatnya. Juga ada metode perenungan *vedanā* masa lampau dan masa depan dengan merenungkan *vedanā* masa sekarang. Kita akan membacakannya:

"Seperti halnya *vedanā* yang tidak kekal, menyenangkan, tidak menyenangkan, netral, yang lenyap dan hilang selagi dicatat, sebelumnya juga ada *vedanā* serupa, lenyap pada saat kemunculannya dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha, anatta*. *Vedanā* yang akan muncul di masa depan juga berlalu pada saat kemunculannya dan oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta.*"

Setelah melihat oleh diri sendiri bagaimana *vedanā* dalam diri kita, lenyap, masih ada tugas untuk merenungkan dengan menyimpulkan *vedanā* orang lain, *vedanā* di seluruh dunia. Kita akan membacakan sebagai berikut:

"Seperti halnya *vedanā* dalam diri sendiri lenyap dan hilang bahkan selagi dicatat, *vedana* dalam diri orang lain, *vedanā* di seluruh dunia juga akan lenyap dan hilang. Oleh karena itu, semua itu juga bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*."

Kita telah cukup membahas bagaimana *vedanā* direnungkan sehubungan dengan tiga aspek waktu. Selanjutnya kita akan merenungkan *vedanā* internal dan eksternal.

## MERENUNGKAN VEDANĀ INTERNAL DAN EKSTERNAL

"Seperti halnya *rūpa* yang direnungkan dalam dua aspek, internal dan eksternal, *rūpa* internal tidak menjadi *rūpa* eksternal dan sebaliknya, demikian pula *vedanā* harus direnungkan dalam dua aspek, internal dan eksternal," disebutkan dalam Visuddhimagga. *Vedanā* dari dalam tidak keluar; *vedanā* dari luar tidak masuk ke dalam. Demikianlah harus direnungkan. Pertanyaan muncul di sini: Apakah ini berarti *vedanā* dari dalam diri seseorang tidak mencapai tubuh dari orang lain; dan *vedanā* dari orang lain tidak mencapai diri seseorang. Tetapi tidak seorangpun yang mempercayai bahwa *vedanā* seseorang pindah ke orang lain dan *vedanā* orang lain pindah ke seseorang. Maka cara perenungan ini bukanlah cara yang dimaksud di sini. Harus dimengerti bahwa apa yang dimaksudkan di sini adalah perubahan obyek, internal menjadi eksternal dan sebaliknya.

Ketika *vedanā* yang telah muncul bergantung pada obyek internal digantikan dengan *vedanā* yang muncul bergantung pada obyek eksternal, orang-orang biasa menganggap bahwa

*vedanā* internal telah menjadi eksternal. Sebaliknya ketika perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan yang dikondisikan oleh obyek eksternal digantikan oleh perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan yang bergantung pada obyek internal, orang-orang menganggap bahwa *vedanā* eksternal telah menjadi *vedanā* internal. Demikian pula, *vedanā* yang muncul dari sebuah obyek yang jauh digantikan dengan yang bergantung pada obyek yang dekat, orang-orang menganggap bahwa *vedanā* berpindah dari jauh ke dekat. Dan sebaliknya. Apa yang dimaksudkan di sini adalah bahwa perubahan obyek eksternal dan internal, jauh dan dekat, bergantung pada perasaan mana yang muncul.

Yogī yang mencatat fenomena *nāma* dan *rūpa* pada saat kemunculannya, mencatat rasa sakit, dan sebagainya, ketika perasaan tidak menyenangkan muncul dalam tubuh. Sewaktu mencatat, jika pikiran melewati suatu obyek eksternal dan perasaan bahagia atau sedih sehubungan dengan obyek eksternal itu, perasaan-perasaan ini harus dicatat sebagai bahagia atau sedih, dan seterusnya. Demikianlah sepanjang waktu mencatat ini, perasaan tidak menyenangkan ini tidak mencapai ke luar. Ia lenyap dan padam di dalam. Kemudian perhatian beralih ke obyek eksternal yang menyebabkan munculnya *vedanā* baru. Demikianlah Yogī memahami fenomena ini. Ia juga memahami sepenuhnya ketika proses sebaliknya terjadi; yaitu perasaan bahagia, dan sebagainya, yang muncul dari obyek eksternal lenyap dan perasaan baru sakit, dan sebagainya, di alami secara internal.

(4&5) *vedanā* internal tidak mencapai ke luar; *vedanā* eksternal juga tidak mencapai ke dalam. Masing-masing *vedanā* muncul dan lenyap pada saat kemunculannya masing-masing dan dengan demikian bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.*

## MERENUNGKAN VEDANĀ KASAR DAN HALUS

Sewaktu mengalami sensasi kasar dari sakit, dan sebagainya, jika seseorang mulai merasakan sensasi halus, orang-orang biasa percaya bahwa sensasi kasar telah berubah menjadi sensasi halus. Dari mengalami sakit yang halus, ketika perasaan menjadi rasa sakit yang hebat, dipercaya bahwa kesakitan halus telah berkembang menjadi kesakitan yang kasar. Akan tetapi, bagi Yogī yang penuh perhatian, akan melihat dalam setiap pencatatan bahwa sensasi sakit itu lenyap, bagian demi bagian, sedikit demi sedikit dan, oleh karena itu, mengetahui bahwa kesakitan halus tidak berubah menjadi kesakitan kasar; juga yang kasar tidak pernah berubah menjadi yang halus. *Vedanā* yang lama lenyap dan digantikan oleh yang baru yang muncul di tempat itu, hanya sifat ketidak-kekalan. Ia menyadari semua ini dengan pengetahuan pribadinya.

(6&7) Kesakitan kasar, dan sebagainya, tidak menjadi kesakitan halus, dan sebagainya, dan sebaliknya. Semua itu lenyap pada saat kemunculannya masing-masing. Demikianlah *vedanā* bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

## MERENUNGKAN VEDANĀ SEBAGAI BAIK DAN BURUK

Sensasi sakit pada tubuh dianggap sebagai bentuk *vedanā* buruk, sedangkan sensasi menyenangkan dianggap bentuk *vedanā* baik. Demikian pula, ketidak-bahagiaan, dukacita, kekesalan, kesedihan adalah *vedanā* buruk; kebahagiaan, kegembiraan, dan sebagainya adalah jenis yang baik. Dengan kata lain, marah, tertekan dan tidak bahagia adalah *vedanā* buruk; merasa bahagia adalah *vedanā* baik. Tetapi bahkan di sini, kebahagiaan dengan kegembiraan dalam obyek-obyek indria pemujaan seperti Buddha, dan sebagainya, adalah baik. Sewaktu mengalami *vedanā* yang berubah dari satu jenis ke jenis lainnya, orang-orang biasa menganggap *vedanā*

buruk telah berubah menjadi yang baik, atau *vedanā* baik telah berubah menjadi jenis yang buruk. Tetapi Yogī melihat bahwa *vedanā* lenyap bahkan sewaktu mencatatnya, dan oleh karena itu, mengetahui bahwa *vedanā* yang baik tidak berubah menjadi yang buruk; dan juga yang buruk tidak menjadi yang baik. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya, karena itu, tidak kekal.

(8&9) Perasaan sakit dari *vedanā* buruk tidak menjadi perasaan bahagia dari *vedanā* baik. Juga *vedanā* baik tidak menjadi *vedanā* buruk. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya dan bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

### MERENUNGKAN VEDANĀ SEBAGAI JAUH DAN DEKAT

Kita telah membahas secukupnya mengenai *vedanā*, jauh dan dekat (10&11). Perasaan yang muncul dari obyek yang jauh tidak menjadi perasaan yang bergantung pada obyek yang dekat; perasaan sehubungan dengan obyek yang dekat tidak menjadi perasaan sehubungan dengan obyek yang jauh. Semuanya lenyap pada saat mengalaminya dan karena itu bersifat *anica, dukkha* dan *anatta*.

Kita telah membahas kelompok *vedanā* dalam sebelas kelompok. Selanjutnya kami akan memberikan penjelasan serupa sehubungan dengan *Saññā*, Persepsi.

### 3. SAÑÑĀ, PERSEPSI, DALAM SEBELAS KELOMPOK

Sang Bhagavā bersabda, *Yā kāci saññā atītānāgatāpaccuppannā, .... p .... santike vā sabbā saññā netam mama ... p ... yathābhūtam Sammappaññaya dathabban.”*

“*Saññā* apapun, apakah di masa lampau, masa depan atau masa sekarang; internal atau eksternal; kasar atau halus; baik

atau buruk; jauh atau dekat harus dilihat dengan pengalaman pribadi, sebagaimana adanya bahwa 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.'"

Ini adalah nasihat untuk merenungkan *saññā* dalam sebelas kelompok seperti masa lampau, masa sekarang atau masa depan, secara analitis sehingga memperlihatkan karakteristik *anicca, dukkha, anatta* dari *saññā.* Di sini *saññā* masa lampau artinya adalah persepsi yang dialami dalam kehidupan lampau, juga persepsi beberapa bulan yang lalu dalam kehidupan ini dan yang baru saja dialami. Dari persepsi-persepsi lampau ini, jelas bahwa persepsi dari kehidupan lampau telah lama lenyap. Tetapi bagi mereka yang memiliki kemelekatan yang kuat terhadap diri, *atta,* tidak cukup jelas karena mereka menganut pandangan bahwa diri yang sama yang mengenali dan mengingat hal-hal dalam kehidupan lampau masih terus mengenali dan mengingat hal-hal pada saat ini. Semua tindakan mengenali telah dilakukan dan sedang dilakukan oleh diri yang satu ini, diri yang sama. Dalam kehidupan ini juga, apa yang dikenali pada masa kecil atau baru-baru ini adalah pekerjaan diri yang sama, seluruhnya oleh diri yang satu ini.

Yogī yang penuh perhatian terhadap fenomena naik dan turun, dan sebagainya pada saat menyentuh, berpikir, mendengar, melihat, dan seterusnya, menemukan persepsi suara seketika lenyap ketika dicatat sebagai mendengar, mendengar; persepsi penglihatan lenyap ketika dicatat sebagai melihat, melihat; demikian pula dengan persepsi pikiran; gagasan-gagasan lenyap segera setelah dicatat sebagai pikiran, pikiran atau gagasan, gagasan. Dengan mengamati demikian, penembusan datang melalui pengetahuan pribadi bahwa persepsi adalah tidak bertahan lama; persepsi bahkan tidak bertahan selama satu detik dan terus-menerus lenyap. Jangankan *saññā* dari kehidupan lampau, bahkan yang dalam kehidupan ini, persepsi yang dialami beberapa saat yang lalu sudah tidak

ada lagi pada saat ini. Semuanya telah lenyap dan hilang; demikianlah Yogī dapat memutuskan untuk dirinya sendiri. Bahkan persepsi yang telah terjadi sesaat yang lalu telah berlalu saat ini. Demikian pula dengan *saññā* dalam tindakan melihat, mendengar, menyentuh, yang terbentuk pada saat ini, telah lenyap. Semua itu terus-menerus muncul, lenyap, muncul dan lenyap. Demikianlah dapat disimpulkan bahwa persepsi yang akan muncul di masa depan juga akan lenyap pada setiap saat kemunculannya.

1. *Saññā* di masa lampau telah lenyap di masa lampau; tidak sampai ke masa sekarang. Karena telah lenyap dan berhenti pada saat ini, maka tidak kekal. Karena tidak kekal, maka merupakan penderitaan yang menakutkan. Bukan suatu otoritas yang mengendalikan, bukan suatu entitas permanen, bukan seorang yang mengenali dan mengingat hal-hal, bukan diri dengan inti apapun, tetapi hanya fenomena Tanpa-diri.

2. *Saññā* dari kehidupan sekarang akan lenyap dan hilang sekarang. Tidak akan mencapai kehidupan mendatang. Karena hilang dan lenyap, maka tidak kekal. Karena tidak kekal, maka merupakan penderitaan yang menakutkan. Bukan diri dengan inti apapun, tetapi hanya fenomena Tanpa-diri.

3. *Saññā* yang akan terbentuk di masa depan akan lenyap di sana pada saat itu. Tidak akan terbawa lebih jauh ke kehidupan mendatang. Oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.*

Ini adalah bagaimana *saññā* direnungkan dalam tiga aspek. Kita akan membacakan bagaimana merenungkannya.

1. *Saññā* yang mengenali bentuk terlihat, suara, dan sebagainya, sesaat yang lalu, tidak sampai di masa

sekarang. Ia lenyap bahkan sewaktu dikenali. Oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha, anatta*.

2. *Saññā* yang mengenali dan mengingat hal-hal pada saat ini juga lenyap pada waktu mengenali dan, oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha, anatta*.

3. *Saññā* yang akan mengenali hal-hal di masa depan juga akan lenyap pada waktu mengenalinya, oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha, anatta*.

Berdasarkan pada pengetahuan *saññā* yang terbentuk pada saat mencatat, *saññā* dari masa lampau dan masa depan, serta dari seluruh dunia dapat direnungkan dengan menyimpulkan.

Bagaikan *saññā* yang tidak kekal yang lenyap bahkan selagi dicatat, demikian pula dengan *saññā* masa lampau juga lenyap pada saat kemunculannya dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha, anatta*. Demikian pula dengan *saññā* yang akan datang di masa depan juga akan lenyap pada saat kemunculannya masing-masing dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha, anatta*. *Saññā* dalam diri seseorang, dalam diri orang lain, di seluruh dunia juga lenyap dan hilang pada saat kemunculannya masing-masing dan semua itu bersifat *anicca, dukkha, anatta*.

Bahwa *saññā* yang mengenali dan mengingat hal-hal adalah tidak kekal dan cukup jelas jika kita menyadari betapa mudahnya kita melupakan apa yang telah kita pelajari atau hafalkan dalam hati. Kita akan membacakan bagaimana merenungkan *saññā* dalam aspek internal dan eksternal.

(4&5) *Saññā* sehubungan dengan diri seseorang tidak mencapai saat dari mengenali obyek luar. *Saññā* di luar tubuh juga tidak bertahan hingga obyek internal dikenali. Semua itu lenyap pada saat kemunculannya masing-masing, oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

*Saññā* sehubungan dengan keinginan dan keserakahan, sehubungan dengan kemarahan dan pelanggaran, sehubungan dengan kesombongan, pandangan keliru, keraguan dan kekhawatiran, semuanya adalah *saññā* buruk berjenis kasar. *Saññā* sehubungan dengan pengabdian kepada Sang Buddha, dan sebagainya, *saññā* sehubungan dengan khotbah Dhamma, sehubungan dengan nasihat-nasihat dan instruksi-instruksi baik dari guru-guru dan orangtua. Ini adalah *saññā* jenis halus, *saññā* berjenis baik. Jenis kasar merupakan jenis *saññā* yang buruk. Dengan kata lain, mengenali obyek yang menonjol, kasar adalah *saññā* kasar; mengenali obyek halus adalah *saññā* halus. Kita akan membacakan bagaimana merenungkan *saññā* kasar dan halus ini.

(6&7) *Saññā* kasar tidak mencapai saat munculnya *saññā* halus. *Saññā* halus tidak mencapai saat munculnya *saññā* kasar. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya masing-masing, oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

Kita juga akan membacakan bagaimana merenungkan *saññā* yang baik dan buruk.

(8&9) *Saññā* buruk tidak mencapai saat munculnya *saññā* baik; begitu juga *saññā* baik tidak mencapai saat munculnya *saññā* buruk. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya masing-masing, oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

Berpikir tentang obyek-obyek yang jauh, obyek-obyek halus dan mengenalinya, mengingatnya disebut *saññā* jauh. Mengenali obyek-obyek kasar, obyek-obyek dekat, obyek-obyek dalam diri seseorang disebut *saññā* dekat.

(10&11) *Saññā* jauh tidak mencapai saat munculnya *saññā* dekat; *saññā* dekat tidak mencapai saat munculnya *saññā* jauh. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya masing-masing, oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

Kita telah selesai menjelaskan *saññā* dalam sebelas kelompok. Kami akan melanjutkan dengan menjelaskan gugus *saṅkhāra*.

## 4. SAṄKHARAKKHANDHĀ DALAM SEBELAS KELOMPOK

Sang Buddha bersabda: "*Ye keci saṅkhāra atītānāgatapaccuppanna ajjhattam vā bahidhā vā olārikā vā sukhumā vā hina vā panitā vā ye dure vā santike vā sabbe saṅkhāra netam mama, neso hamasmi na meso attāti evametam yathābhūtam sammappaññaya dāthabbam.*"

"*Saṅkhāra* apapun, apakah di masa lampau, masa depan atau masa sekarang; internal atau eksternal, kasar atau halus, baik atau buruk; jauh atau dekat harus dilihat dengan pengalaman pribadi, sebagaimana adanya bahwa 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.'"

Ini adalah nasihat untuk merenungkan *saṅkhāra* dalam sebelas kelompok seperti masa lampau, masa sekarang atau masa depan, secara analitis sehingga memperlihatkan karakteristik *anicca, dukkha, anatta* dari *sankhāra*.

Di sini harus diingat bahwa ada banyak Dhamma yang dikelompokkan dalam *saṅkhārakkhandhā*. Kami telah menyebutkan sebelumnya bahwa selain *vedanā* dan *saññā*, lima puluh jenis faktor batin lainnya berada dalam kelompok *saṅkhārakkhandhā*. Singkatnya, ini adalah tenaga pendorong yang mendorong terjadinya aktivitas fisik, ucapan dan pikiran.

Adalah *saṅkhāra* yang bertanggung jawab atas empat postur tubuh berjalan, berdiri, duduk dan berbaring. Seolah-olah memberikan perintah, 'sekarang berjalan; sekarang berdiri; sekarang duduk'. *Saṅkhāra* juga memunculkan tindakan membungkuk, meregang, bergerak, tersenyum, dan sebagainya seolah-olah memberikan perintah 'membungkuk, meregang,

tersenyum, tertawa atau menangis. Adalah juga *saṅkhāra* yang menyebabkan perbuatan ucapan seolah-olah memerintahkan, 'sekarang katakan ini.' *Saṅkhāra* juga bertanggung jawab atas tindakan berpikir, melihat, mendengar, dan sebagainya.

Demikianlah *saṅkhāra* dari kehidupan lampau … ingin berjalan, berdiri atau berbicara … tidak dapat datang ke kehidupan sekarang. Dapatkah? Bukankah semua itu telah lenyap dan berlalu, di sana dan pada saat itu. Tentu saja, ini jelas, bahwa keinginan untuk melakukan, mengambil atau berpikir, dalam kehidupan lampau, semuanya telah lenyap sekarang. Tetapi bagi mereka yang melekat kuat pada kepercayaan, "Adalah aku yang melakukan semua perbuatan; semua perbuatan dilakukan olehku", terikat pada gagasan diri yang tunggal, "Adalah aku yang telah melakukan semua perbuatan dalam kehidupan lampau; si pelaku dalam kehidupan sekarang juga adalah aku", bagi mereka, yang mencengkeram kemelekatan *Atta*, 'si pelaku Aku' adalah kekal.

Yogi yang penuh perhatian mengamati naik dan turunnya, jika perasaan gatal dirasakan, pada saat pencatatan, di beberapa tempat, mencatat 'gatal, gatal'; sewaktu mencatat demikian, jika muncul keinginan untuk menggaruk tempat yang gatal, ia segera mencatat, 'ingin menggaruk, ingin menggaruk'. Maka *saṅkhāra*, yaitu keinginan untuk menggaruk, terlihat lenyap setiap kali dicatat. Juga sewaktu mencatat, 'kaku, kaku' karena merasa kaku, jika keinginan untuk membungkuk atau meregang muncul, itu harus dicatat. Demikianlah *saṅkhāra* yaitu, keinginan untuk membungkuk, untuk meregang, mengubah posisi, lenyap saat dicatat, hilang saat dicatat, terus-menerus lenyap. Dengan cara ini, *saṅkhāra* ingin mengubah, berbicara dan berpikir terlihat lenyap.

## MERENUNGKAN SAṄKHĀRA DALAM TIGA ASPEK WAKTU

Bagi Yogī yang terus bermeditasi, jangankan *saṅkhāra* dari kehidupan lampau, *saṅkhāra* yang terbentuk pada saat ini juga terlihat terus-menerus lenyap; dengan melihat demikian, ia mengetahui bahwa *saṅkhāra* dari kehidupan lampau tidak datang ke masa sekarang, *saṅkhāra* masa sekarang juga tidak akan pergi ke masa depan; *saṅkhāra* di masa depan juga tidak akan pergi ke masa depan yang lebih jauh lagi. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya. Oleh karena itu, ia menyadari, dengan pengetahuannya sendiri bahwa *saṅkhāra* adalah tidak kekal, penderitaan dan bersifat *Anatta.*

Kita akan membacakan bagaimana *saṅkhāra* direnungkan sehubungan dengan tiga aspek waktu:

1. *Saṅkhāra* masa lalu (keinginan untuk melakukan) lenyap di masa lalu. Tidak mencapai masa sekarang. Bersifat *anicca, dukkha, anatta.*

2. *Saṅkhāra* masa sekarang (keinginan untuk melakukan) tidak akan mencapai masa depan. Karena lenyap dan hilang sekarang, maka bersifat *anicca, dukkha, anatta.*

3. *Saṅkhāra* yang akan muncul di masa depan (keinginan untuk melakukan) tidak akan pergi ke masa depan yang lebih jauh lagi. Semuanya lenyap dan memudar pada saat kemunculannya dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha, anatta.*

Ini adalah bagaimana *saṅkhāra* bermanifestasi sebagai keinginan untuk berjalan, keinginan untuk melakukan, berbicara, dan sebagainya, direnungkan sehubungan dengan tiga aspek waktu. Kita akan membacakan bagaimana *saṅkhāra* diperlakukan ketika direnungkan.

1. Keinginan sesaat yang lalu untuk melangkah dengan kaki kanan tidak mencapai saat keinginan untuk melangkah dengan kaki kiri. Keinginan sesaat yang lalu untuk melangkah dengan kaki kiri tidak mencapai saat keinginan untuk melangkah dengan kaki kanan. Lenyap dan hilang pada saat kemunculannya masing-masing dan oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta*. Sama halnya, *saṅkhāra* masa lampau tidak mencapai *saṅkhāra* masa sekarang. Mereka lenyap pada saat munculnya dan bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta*.

2. *Saṅkhāra* yang terbentuk sekarang, keinginan untuk melakukan atau mencatat dengan penuh perhatian tidak mencapai saat berikutnya. Terus-menerus lenyap dan memudar saat terbentuknya dan oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta*.

3. *Saṅkhāra* yang akan muncul di masa depan sehubungan dengan keinginan untuk melakukan dan mencatat dengan penuh perhatian juga akan lenyap dan memudar tanpa mencapai masa depan yang lebih jauh lagi. Semua itu bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta*.

Berdasarkan pada pengetahuan atas *saṅkhāra* yang muncul pada saat mencatat, *saṅkhāra* dari masa lampau dan masa depan serta seluruh dunia dapat direnungkan dengan menyimpulkan dengan cara ini:

Seperti halnya *saṅkhāra* yang tidak kekal, seperti keinginan untuk melakukan dan menyadari pencatatan, yang lenyap bahkan sewaktu sedang dicatat, demikian pula *saṅkhāra* masa lampau lenyap pada saat kemunculannya dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta*. Demikian pula, *saṅkhāra* di masa yang akan datang seperti keinginan untuk melakukan, dan sebagainya, juga akan lenyap pada saat kemunculannya masing-masing dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha,* dan

*anatta*. *Saṅkhāra* dalam diri seseorang atau dalam diri orang lain dan seluruh dunia juga lenyap dan hilang, seperti halnya *saṅkhāra* yang sedang dicatat saat ini. Semuanya bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta*.

## ASPEK INTERNAL DAN EKSTERNAL DARI SAṄKHĀRA

Metode pembedaan antara *saṅkhāra* internal dan eksternal adalah sama dengan yang telah dijelaskan pada *vedanā* dan *saññā*. *Saṅkhāra* memikirkan obyek internal adalah *saṅkhāra* internal. Pengembangan sehubungan dengan obyek eksternal adalah *saṅkhāra* eksternal, yaitu, memikirkan untuk memperoleh benda-benda hidup atau mati atau untuk menghancurkan mereka adalah *saṅkhāra* eksternal.

(4&5) *Saṅkhāra* sehubungan dengan kehendak untuk melakukan suatu tindakan internal berakhir dan lenyap sebelum mencapai saat memikirkan tindakan eksternal. Oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta*. Demikian pula halnya dengan *saṅkhāra* yang berhubungan dengan tindakan eksternal.

Memikirkan untuk melakukan tindakan kasar adalah *saṅkhāra* berjenis kasar; memikirkan untuk melakukan tindakan baik dan halus adalah *saṅkhāra* berjenis halus.

(6&7) *Saṅkhāra* berjenis kasar tidak berubah menjadi *saṅkhāra* berjenis halus. Dan sebaliknya. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya dan bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta*.

## MERENUNGKAN SANKHĀRA BAIK DAN BURUK

Segala jenis pemikiran dan perbuatan buruk adalah *saṅkhāra* buruk. Pemikiran dan perbuatan baik adalah *saṅkhāra* baik. Di antara perbuatan-perbuatan baik, perbuatan menjaga sīla adalah lebih baik daripada perbuatan berdana; meditasi adalah

lebih baik daripada menjaga sīla dan meditasi pandangan terang adalah lebih baik daripada meditasi konsentrasi.

(8&9) *Sakhāra* buruk tidak mencapai saat munculnya *sankhāra* baik; *saṅkhāra* baik juga tidak mencapai saat munculnya *saṅkhāra* buruk. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya masing-masing dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta*.

*Saṅkhāra* perbuatan-perbuatan kedermawanan tidak mencapai saat munculnya *saṅkhāra* menjaga sīla dan sebaliknya. *Cetanā saṅkhāra* menjaga sīla tidak mencapai saat munculnya *saṅkhāra* meditasi dan sebaliknya. *Cetanā saṅkhāra* pengembangan meditasi konsentrasi tidak mencapai saat munculnya *saṅkhāra* meditasi pandangan terang dan sebaliknya. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya masing-masing dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha,* dan *anatta*.

Perenungan *saṅkhāra* perbuatan-perbuatan baik dan buruk adalah sangat halus. Tetapi Yogī yang terus-menerus bermeditasi dapat mengetahui dengan pengetahuan pribadinya bagaimana *saṅkhāra-saṅkhāra* ini terus-menerus lenyap pada saat kemunculannya masing-masing. Misalnya, sewaktu mencatat naik dan turunnya perut, jika pemikiran akan keinginan muncul, Yogī mencatat fenomena itu sebagai ‘ingin, ingin’. Ketika dicatat demikian, pemikiran akan keinginan lenyap sebelum mencapai saat perbuatan baik mencatat. Yogī yang telah mencapai kemajuan hingga ke tingkat *bhaṅga ñāṇa* mengetahui fenomena ini dengan baik dan benar. Ketika Yogi merasa gembira karena menjadikan perbuatan kedermawanan sebagai obyeknya, ia harus mencatat ‘gembira, gembira’. Ketika dicatat dengan cara ini, Yogī yang telah mencapai tingkat *bhaṅga ñāṇa* melihat dengan jelas *saṅkhāra* perbuatan baik merenungkan kedermawanan lenyap sebelum mencapai saat mencatat. Sebagai tambahan, ketika mencatat naik dan turunnya, ketika pikiran yang acak muncul, itu harus dicatat.

Ketika dicatat demikian, *saṅkhāra* mencatat naik dan turunnya menjadi lenyap tanpa mencapai saat munculnya pikiran acak; *saṅkhāra* pikiran acak juga lenyap tanpa mencapai saat mencatatnya sebagai pikiran acak. Demikianlah, Yogī melihat tiap-tiap *saṅkhāra* lenyap sebelum mencapai saat munculnya *saṅkhāra* yang lain. Jika Yogī tidak melihat fenomena dengan cara seperti yang dijelaskan ini, maka dapat dikatakan bahwa ia belum mencapai tahap pengembangan dari *ñāṇa* tersebut.

(10&11) *Saṅkhāra* pikiran-pikiran yang muncul dari obyek yang jauh tidak mencapai saat pikiran-pikiran dari obyek yang dekat dan sebaliknya. Semuanya lenyap pada saat kemunculannya masing-masing dan oleh karena itu bersifat *anicca*, *dukkha*, dan *anatta*.

Kita telah selesai dengan *saṅkhāra* dalam sebelas kelompok. Kami akan melanjutkan dengan penjelasan mengenai *viññāṇa*, pikiran, atau kesadaran.

## 5. PIKIRAN ATAU KESADARAN DIRENUNGKAN DALAM SEBELAS KELOMPOK

Sang Buddha bersabda,

*"Yam kiñci viññāṇan atītānāgatapaccuppa-nnam ajjattam vā bahidhā vā olārikā vā sukhumam vā hinam vā panitam yam dūre santike vā sabban viññāṇan netam mama neso hamasmi na meso attāti eva metam yathābhūtam sammapannaya dathabban."*

"*Viññāṇa* apapun, apakah di masa lampau, masa depan atau masa sekarang; internal atau eksternal, kasar atau halus, baik atau buruk; jauh atau dekat harus dilihat dengan pengalaman pribadi, sebagaimana adanya bahwa 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.'"

Ini adalah nasehat untuk merenungkan kesadaran dalam

sebelas kelompok seperti masa lampau, masa sekarang atau masa depan, dan seterusnya secara analitis sehingga memperlihatkan karakteristik *anicca, dukkha, anatta* dari kesadaran.

Kami telah menjelaskan pada bagian VI dari khotbah ini bahwa merenungkan *anicca* adalah sama dengan merenungkan 'Ini bukan aku'; merenungkan *dukkha* adalah sama dengan merenungkan 'Ini bukan milikku' dan merenungkan *anatta* adalah sama dengan merenungkan 'Ini bukan diriku'.

Dari empat gugus *nāma*, dapat dikatakan bahwa *viññāṇa*, kesadaran atau pikiran adalah yang paling menonjol. Unsur-unsur batin seperti keinginan, kebencian dijelaskan sebagai pikiran dalam bahasa sehari-hari; pikiran yang menginginkan, pikiran yang menyukai, pikiran membenci. Dalam Komentar-Komentar juga penjelasan diberikan pertama-tama mengenai pikiran; kemudian diikuti dengan *cetasikā* sebagai unsurnya. Di sini kami juga akan menjelaskan secukupnya tentang pikiran.

*Viññāṇa* masa lampau dapat berupa pikiran yang ada dalam kehidupan lampau; juga dapat berupa pikiran yang terjadi selama masa muda atau pikiran yang telah terjadi sejak muda dan selama selang waktu beberapa hari, beberapa bulan atau beberapa tahun. Bahkan jika kita ambil hari ini, ada pikiran yang telah muncul sebelum saat ini. Di antara semua kemungkinan *viññāṇa* masa lampau ini, pikiran dari kehidupan lampau tidak datang ke kehidupan sekarang, telah lenyap dalam kehidupan itu, sangat jelas bagi para Buddhis yang tertarik dalam hal-hal spiritual.

Tetapi bagi mereka yang memiliki kemelekatan *Atta* yang kuat, tidaklah mudah bagi pengetahuan dan pemahaman demikian untuk muncul dalam diri mereka. Karena orang-orang demikian yang memiliki kemelekatan *Atta*, menganut pandangan bahwa *viññāṇa*, kesadaran adalah Jiwa, Diri, suatu

entitas hidup. Ketika tubuh dari kehidupan lampau hancur dan lenyap, *viññāṇa* dari kehidupan lampau meninggalkan tubuh lama dan berpindah ke tubuh baru dalam kehidupan sekarang. Ia telah tingggal di sana sejak konsepsi dalam rahim seorang ibu sampai saat ini, akan berdiam di sana hingga saat kematian ketika ia berpindah lagi ke tubuh baru dalam kehidupan yang baru. Kepercayaan ini telah dijelaskan dengan lengkap dalam Kisah Sāti pada bagian IV khotbah ini.

## BAGAIMANA PIKIRAN MUNCUL DALAM KEHIDUPAN DEMI KEHIDUPAN

Ketika Yogī mengetahui dengan pengetahuannya sendiri, pikiran adalah sesuatu yang tidak bertahan lama bahkan tidak selama satu detik; terus-menerus mucul dan lenyap. Pada tiap-tiap kehidupan, saat menjelang kematian, *maranasanna vīthi*, kesadaran muncul berpegang pada *kamma*, gambaran *kamma* atau gambaran tujuan sebagai obyek. Ini adalah bagaimana ia muncul; Dari kesatuan kehidupan, Kesadaran *Bhavaṅga* memunculkan kesadaran pintu indria, *Avajjana citta,* yang memahami sensasi. *Citta* ini mencerminkan perbuatan baik atau buruk yang telah ia lakukan selama hidupnya; atau dapat berupa gambaran atau simbol yang berhubungan dengan perbuatan baik atau buruk atau simbol dari tempat yang menjadi tujuan kelahiran berikutnya. Setelah *citta* itu lenyap memegang obyek tersebut, kesadaran aktif *javana* muncul lima kali. Saat lenyapnya kesadaran *javana*, masih berpegang pada oyek yang sama, kesadaran pencatatan dari *tadālambana* terjadi selama dua saat pikiran, yang pada akhirnya kesadaran *Bhavaṅga* muncul selama satu atau dua saat pikiran. Setelah itu kesadaran atau pikiran berakhir untuk kehidupan itu dan oleh karena itu, *Bhavaṅga* terakhir dikenal sebagai *Cuti citta*, kesadaran kematian.

Segera setelah *Cuti citta* lenyap, bergantung pada *kamma* baik atau buruk yang menampakkan dirinya di pintu kematian,

dan berpegang pada obyek yang muncul persis sebelum kematian, kesadaran baru muncul dalam kehidupan baru. Kesadaran ini disebut kesadaran penghubung *patisandhe citta* yang membentuk suatu rangkaian dengan kehidupan sebelumnya. Ketika *patisandhe citta* ini lenyap, serangkaian *Bhavaṅga citta* muncul. Ketika bentuk-bentuk terlihat, suara-suara, dan sebagainya, hadir sebagai obyek di pintu-pintu mata, telinga, dan sebagainya, rangkaian *Bhavaṅga citta* ini lenyap dan kesadaran pintu indria diikuti dengan kesadaran indria seperti kesadaran mata, kesadaran telinga, dan sebagainya, muncul berkesinambungan. Ini sesungguhnya adalah apa yang terjadi ketika anda melihat, mendengar, dan seterusnya. Menurut proses munculnya kesadaran ini, pikiran muncul satu demi satu berturut-turut, pikiran baru muncul kemudian lenyap. *Cuti citta* dari kehidupan sebelumnya lenyap di sana pada saat itu. Kesadaran dari kehidupan sekarang adalah kesadaran baru, yang dikondisikan oleh kamma sebelumnya. Setiap *citta* adalah kemunculan yang baru, bukan pembaruan dari yang lama.

Oleh karena itu, Yogī yang mengamati fenomena naik dan turunnya, mencatat suatu pikiran di saat munculnya. Ketika dicatat demikian olehnya, pikirannya, atau pikiran yang berpikir itu seketika lenyap. Melihat fenomena ini, ia menyimpulkan bahwa kematian adalah berhentinya kesinambungan pikiran setelah *Cuti citta* terakhir lenyap. Dan penjelmaan yang baru artinya, seperti halnya pikiran sekarang yang selalu muncul baru sepanjang waktu, kemunculan pertama dari serangkaian pikiran baru di tempat baru dalam kehidupan baru. Dan *Bhavaṅga citta* adalah kemunculan yang terus-menerus, bergantung pada dorongan kamma, dari pikiran baru serupa yang dimulai dari pikiran pertama pada saat masuk ke dalam rahim. Pikiran yang mengetahui fenomena melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, berpikir adalah pikiran yang muncul baru dari kesatuan kehidupan. Dengan cara ini Yogī mengetahui bagaimana pikiran muncul dan lenyap dan dari

pengalaman pribadi ini ia dapat menyimpulkan kesadaran kematian, *cuti citta*, dan kesadaran penghubung, *patisandhe citta.*

## HUKUM SEBAB AKIBAT YANG SALING BERGANTUNGAN DIKETAHUI MELALUI PENGETAHUAN LINGKARAN KAMMA DAN LINGKARAN AKIBAT KAMMA

Di sini, mengetahui bahwa pikiran baru muncul dikondisikan oleh kamma berarti mengetahui Hukum Sebab-Akibat yang saling bergantungan melalui pengetahuan lingkaran kamma dan lingkaran akibat kamma. Kita menemukan dalam Visuddhimagga: "Setelah melihat kondisi-kondisi *nāma, rūpa* dalam cara ini (bahwa tidak ada pelaku, juga tidak ada seseorang yang memetik akibat perbuatan. Hanya fenomena yang muncul dari sebab dan akibat yang berputar melalui lingkaran kamma dan lingkaran akibat kamma, dan setelah meninggalkan keragu-raguan (Apakah ada Jiwa, diri? Mengapa diri muncul? – merenungkan dengan cara ini), dalam tiga periode waktu, maka semua Dhamma masa lampau, masa depan dan masa sekarang dipahami olehnya sesuai dengan pengetahuan kematian dan proses hubungan kelahiran kembali."

Di sini, dalam cara penglihatan ini, "melalui lingkaran kamma" juga termasuk penyebab-penyebab seperti *avijā, taṇhā, upādam* dan *saṅkhāra*. Sebagai tambahan, dengan melihat, kesadaran penghubung kelahiran kembali yang pertama yang telah muncul di antaranya dalam perjalanan satu kehidupan menjadi diketahui. Juga dengan mengetahui semua kesadaran sehubungan dengan kehidupan sekarang, kesadaran sehubungan dengan kehidupan masa lampau dan masa depan juga terlihat. Mengetahui pikiran adalah mengetahui unsur-unsur batin yang menyertai pikiran dan juga landasan materi di mana pikiran bergantung. Oleh karena itu Visuddhimagga

berkata, seperti dikutip di atas, 'Semua Dhamma masa lampau, masa depan dan masa sekarang dipahami olehnya.'

## PERENUNGAN PIKIRAN SEHUBUNGAN DENGAN TIGA ASPEK WAKTU

Ketika Yogī mengetahui dengan cara ini bahwa dimulai dari kesadaran kelahiran kembali rangkaian pikiran terus-menerus muncul dan lenyap, jelas baginya bahwa pikiran dari kehidupan sebelumnya telah lenyap di sana dan pada saat itu juga serta tidak mencapai kehidupan sekarang. Jelas pula bahwa pikiran dari kehidupan sekarang lenyap pada saat kemunculannya masing-masing. Oleh karena itu Yogī berada dalam posisi untuk melihat semua pikiran di masa lampau, masa depan dan masa sekarang dengan pengetahuannya sendiri. Kita akan membacakan bagaimana kita melihatnya:

1. Kesadaran masa lampau tidak mencapai masa sekarang; telah lenyap di sana pada saat itu. Oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.*

2. Kesadaran dalam kehidupan masa sekarang tidak pergi ke kehidupan mendatang. Lenyap dan hilang dalam kehidupan ini dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.*

3. Kesadaran dalam kehidupan di masa depan tidak akan mencapai masa depan yang lebih jauh lagi. Lenyap dan hilang pada saat kemunculannya dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.*

Ini adalah bagaimana kesadaran direnungkan secara kasar sehubungan tiga periode waktu. Yogī yang senantiasa mencatat naik dan turunnya perut, jika pikiran mucul sewaktu mencatat, ia mencatat 'berpikir, berpikir'. Dengan cara ini pikiran-pikiran itu lenyap. Ketika ia mendengar, ia

mencatat 'mendengar, mendengar' dan kesadaran telinga lenyap seketika. Ia tidak berpikir seperti orang-orang biasa yang terus mendengar untuk waktu yang lama. Ia menyadari bahwa ia mendengar sebentar-sebentar; mendengar, lenyap, mendengar, lenyap, kesadaran telinga lenyap dalam bagian-bagian berturut-turut.

Demikian pula ketika mencatat kesadaran menyentuh, terlihat lenyap dengan cepat. Ketika konsentrasi telah sangat kuat, kesadaran mata muncul dan lenyap, muncul dan lenyap dalam urutan-urutan cepat. Kesadaran hidung dan kesadaran lidah juga harus direnungkan dengan cara yang sama. Pikiran yang mencatat juga terlihat mencatat dan lenyap bergantian. Singkatnya, dalam setiap pencatatan, obyek yang dicatat dan pikiran yang mengetahui terus-menerus muncul dan lenyap berpasangan.

Bagi Yogī yang melihat fenomena dengan sangat jelas, kesadaran mata tidak mencapai saat mencatat, berpikir, mendengar; lenyap pada saat melihat. Karena itu ia menyadari ketidak-kekalan. Demikian pula, pikiran yang mencatat, pikiran yang berpikir, pikiran yang mendengar tidak mencapai saat mencatat, berpikir dan mendengar. Karena itu, Yogī menyadari ketidak-kekalan. Kita akan membacakan bagaimana merenungkannya.

1. Kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran sentuhan dan pikiran yang berpikir, dan sebagainya yang muncul sesaat yang lalu tidak mencapai saat melihat, mendengar, dan seterusnya yang saat ini. Semua itu lenyap dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.*

2. Kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran sentuhan dan pikiran yang berpikir, dan sebagainya yang muncul saat ini tidak mencapai saat melihat, mendengar, dan seterusnya yang berikutnya. Semua itu lenyap saat ini dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.*

3. Kesadaran mata, kesadaran telinga, dan seterusnya yang akan muncul di masa depan tidak mencapai saat masa depan berikutnya. Semuanya akan lenyap dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.*

Mengetahui dengan cara ini secara pribadi tentang bagaimana kesadaran muncul dan lenyap dalam tubuh seseorang, dapat disimpulkan bahwa, seperti halnya kesadaran yang telah dicatat, semua kesadaran lain yang akan dicatat, kesadaran dalam diri orang lain, di seluruh dunia, di semua dunia, semua kesadaran muncul dan lenyap.

Dapat disimpulkan bahwa seperti halnya kesadaran-kesadaran itu yang telah dicatat dan terbukti tidak kekal, kesadaran dalam diri orang lain juga terus-menerus lenyap dan hilang. Kesadaran di seluruh dunia juga muncul dan lenyap. Oleh karena itu, semua kesadaran adalah bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

Kita telah membahas segala jenis kesadaran, namun masih ada perenungan kesadaran dari beberapa aspek lainnya seperti secara internal, eksternal, dan sebagainya.

## PERENUNGAN KESADARAN INTERNAL DAN EKSTERNAL

(4&5). Kesadaran yang telah memiliki obyek internal tidak mencapai obyek eksternal, kesadaran yang telah memiliki obyek eksternal tidak mencapai obyek internal. Sewaktu terpusat pada obyeknya masing-masing, kesadaran lenyap dan hilang dan oleh karena itu bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

## PERENUNGAN KESADARAN SEBAGAI KASAR ATAU HALUS

Pikiran marah adalah kasar; jenis pikiran lainnya adalah halus

dibandingkan dengan marah. Di antara pikiran-pikiran marah; yang cukup kuat untuk melakukan pembunuhan, menyiksa orang lain, merusak harta orang lain, berbicara kasar, ucapan mengancam adalah kasar; pikiran jengkel biasa adalah halus. Pikiran serakah adalah halus dibandingkan dengan pikiran marah; tetapi pikiran serakah yang cukup kuat untuk mencuri harta orang lain, melakukan perbuatan-perbuatan salah, menggunakan bahasa yang kasar dan rendah adalah kasar. Keinginan atau harapan wajar adalah halus. Pikiran khayalan (pikiran kebodohan) dibandingkan dengan pikiran serakah dan pikiran marah adalah halus; tetapi pikiran kebodohan yang mencari-cari kesalahan dan tidak hormat kepada Buddha sejati, Dhamma sejati dan Sanghā sejati adalah kasar. Pikiran ragu yang wajar, pikiran bingung (kacau) adalah halus. Lebih halus dari semua *Akusala citta* ini adalah *kusala citta*. Dan di antara *kusala citta-kusala citta*, kegembiraan dan semangat adalah kasar; *kusala citta* yang tidak terganggu dan tenang adalah halus.

Yogī yang senantiasa mencatat melihat, sewaktu mencatat muncul dan lenyapnya pikiran yang kasar maupun yang halus, bahwa pikiran kasar tidak mencapai saat munculnya pikiran halus dan pikiran halus tidak mencapai saat munculnya pikiran kasar. Semua itu lenyap pada saat kemunculannya masing-masing.

## PERENUNGAN PIKIRAN

Sewaktu Yogī merenungkan naik dan turunnya, jika pikiran nafsu muncul, ia mencatatnya sebagai pikiran dengan nafsu, dengan keinginan. Ini adalah mengetahui pikiran dengan nafsu sebagaimana adanya, *"sa rāgam vā cittam sa rāgam cittamti pajānāti,"* sesuai dengan Satipaṭṭhāna Sutta. Ketika dicatat demikian, pikiran dengan nafsu lenyap dan diikuti dengan suatu aliran pikiran yang terdiri dari *kusala citta* yang mencatat dan *kiriyā citta*, *vipāka citta* dan *kusala javana*

*citta* yang berhubungan dengan tindakan wajar melihat, mendengar, dan sebagainya. *Kusala citta, kiriya citta* dan *vipāka citta* ini dicatat pada saat kemunculannya, melihat, mendengar, menyentuh, mengetahui, dan sebagainya. Ini adalah pikiran yang mengetahui nafsu, *kusala citta, kiriya citta, vipāka citta* dan *abyākata citta*, sebagaimana adanya, sesuai dengan *"vitaragan vā cittam vitaragan cittamti pajānāti"* dari Satipaṭṭhāna Sutta. Mencatat dan mengetahui pikiran dengan nafsu serta pikiran tanpa nafsu dalam cara ini adalah perenungan pikiran dengan penuh perhatian.

Demi kemajuan dan pengetahuan umum anda semua, kami ingin menyentuh penjelasan yang diberikan dalam komentar. Komentar mendefinisikan pikiran dengan nafsu sebagai delapan jenis kesadaran yang disertai keserakahan. Ini adalah daftar dari pikiran bernafsu. Demikianlah jika pikiran penuh nafsu, maka itu adalah satu dari delapan kesadaran yang berakar pada kemelekatan. Tetapi, di sini, hanya merenungkan delapan jenis kesadaran yang berakar pada kemelekatan dikenal sebagai *saraga*, pikiran dengan nafsu, tidak berarti perenungan pikiran dengan penuh perhatian.

Lebih jauh lagi, *vitaraga*, pikiran tanpa nafsu didefinisikan sebagai *kusala citta* dan *abyākata citta* lokiya. Sebagai tambahan, Komentar menyebutkan bahwa karena ini adalah obyek yang direnungkan oleh *Vipassanā ñāṇa*, *Citta* Lokuttara tidak dikelompokkan sebagai *vitaraga*, pikiran tanpa nafsu, *vitadosa*, pikiran tanpa kebencian, dan sebagainya. Tidak satupun dari dua jenis kesadaran adalah kebencian dan dua yang berakar pada kebodohan juga dikelompokkan sebagai pikiran tanpa nafsu.

Ketika kita belum memiliki pengetahuan meditasi, kita diserang oleh keragu-raguan mengapa kesadaran yang berakar pada kebencian dan yang berakar pada kebodohan tidak dikelompokkan sebagai pikiran tanpa nafsu. Hanya

ketika kita telah memiliki pengetahuan melalui praktik meditasi kita menyadari dan memahami bagaimana benar dan alaminya penjelasan Komentar. Karena, pikiran dengan nafsu direnungkan dan dicatat, maka segera lenyap dan di tempat itu muncul hanya *kusala citta, vipāka citta* dan *abyākata citta*; tidaklah wajar bagi kebencian dan kebodohan untuk muncul. Oleh karena itu pada saat itu hanya *kusala citta* yang terlibat pada pencatatan atau *vipāka abyākata, avijjana abyākata citta* yang terlibat dalam tindakan melihat, dan seterusnya, dan *kusala javana citta* hanya direnungkan. Demikianlah definisi dari *vitaraga*, pikiran tanpa nafsu, karena *kusala abyākata citta* adalah sangat alami dan sesuai dengan apa yang ditemukan oleh Yogī melalui pengalaman pribadinya.

Ketika kebencian muncul selama mencatat naik dan turunnya, itu juga harus dicatat. Kebencian lenyap seketika dan di tempat itu muncul *kusala citta* dari tindakan mencatat, *abyākata* dan *kusala javana citta* dari tindakan melihat dan seterusnya. Yogī mengetahui pikiran tanpa kebencian ini dengan mencatatnya juga. Ketika pikiran dengan kebodohan, yaitu pikiran ragu-ragu, pikiran kacau muncul, semua itu dicatat seperti biasa dan menjadi lenyap. Di tempat itu muncul *kusala citta* dari tindakan mencatat, *abyākata* dan *kusala javana citta* dari tindakan melihat, dan seterusnya. Yogī mengetahui pikiran tanpa kebodohan, *vitamoha*, dengan mencatat.

Lebih lanjut lagi ketika kelambanan dan ketumpulan muncul sewaktu mencatat naik dan turunnya, ini harus dicatat sebagai 'kelambanan, ketumpulan'. Semua ini lenyap seketika dan perhatian muncul di tempat itu. Ini dicatat oleh Yogī sebelum ia kembali ke naik dan turunnya.

Kemudian, sewaktu mencatat naik dan turunnya, jika kebingungan dan kegelisahan muncul, itu harus dicatat sebagai 'kebingungan', 'kegelisahan', 'berpikir', dan sebagainya. Ketika dicatat demikian, kegelisahan lenyap, pikiran tetap diam, tenang, kondisi pikiran ini juga harus dicatat.

Ketika konsentrasi menjadi kuat dan pikiran diam pada obyek perenungan, pikiran tenang ini juga dikenali secara otomatis. Ketika kegelisahan muncul kemudian, ini dicatat dan pikiran menjadi diam kembali. Semua perubahan dalam kondisi pikiran ini dicatat dengan penuh perhatian; pikiran yang dicatat dan direnungkan disebut *vimutta*, bebas dari kekotoran. Pikiran yang terlewatkan (tersisa) untuk dicatat dan direnungkan disebut *avimutta*, tidak bebas dari kekotoran. Yogī mencatat semua kondisi pikiran ini.

Ini adalah bagaimana pikiran direnungkan seperti yang diajarkan oleh Sang Bhagavā dalam Satipaṭṭhāna Sutta. Menurut praktik perenungan pikiran ini, pikiran dengan nafsu dan keinginan, dengan keinginan, dengan kebencian, pikiran bingung, pikiran gelisah, semua ini adalah dari jenis kasar. Ketika terbebas dari pikiran kasar tersebut, di tempat itu muncul *kusala citta* dan *abyākata citta* yang adalah pikiran halus. Oleh karena itu, Yogī yang mengamati fenomena yang muncul melihat bahwa pikiran kasar tidak mencapai saat dari pikiran halus, dan seterusnya.

## PERENUNGAN KASAR ATAU HALUS

(6&7) Pikiran kasar tidak mencapai saat munculnya pikiran halus; pikiran halus tidak mencapai saat munculnya pikiran kasar. Semua itu lenyap dan hilang pada saat kemunculannya masing-masing dan bersifat *anicca*, *dukkha* dan *anatta*.

Pengelompokkan pikiran menurut status baik dan buruknya serupa dengan pengelompokan *saṅkhāra* baik dan buruk. Kita akan membacakannya sebagai berikut:

(8&9) *Akusala citta* yang buruk tidak mencapai saat munculnya *kusala abyākata citta*; dan *kusala citta* yang baik tidak mencapai saat munculnya *akusala citta* yang buruk. Semua itu lenyap dan hilang pada saat kemunculannya masing-masing dan

oleh karena itu, bersifat *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. *Kusala citta* kedermawanan tidak mencapai saat munculnya *kusala citta* moralitas atau meditasi. *Kusala citta* moralitas atau meditasi tidak mencapai saat munculnya *kusala citta* kedermawanan. *Kusala citta* moralitas tidak mencapai saat munculnya *kusala citta* meditasi; dan sebaliknya. *Citta* meditasi konsentrasi tidak mencapai saat meditasi pandangan terang; *citta* meditasi pandangan terang juga tidak mencapai saat meditasi konsentrasi. Semuanya lenyap dan berlalu pada saat kemunculannya masing-masing.

Orang-orang biasa yang tidak terbiasa mencatat fenomena melihat, mendengar, dan seterusnya menganggap bahwa ketika ia melihat sebuah obyek yang dekat, setelah melihat obyek yang jauh, pikiran yang melihat obyek yang jauh datang mendekatinya, ketika ia melihat obyek yang jauh setelah melihat obyek yang dekat, ia menganggap bahwa pikiran yang melihat obyek yang dekat pergi menjauhinya. Demikian pula, ketika suara yang terdengar dekat pada saat mendengarkan suara yang jauh, dianggap bahwa pikiran yang mendengarkan suara yang jauh bergerak mendekat; ketika suara terdengar jauh pada saat mendengarkan suara yang dekat, dianggap bahwa pikiran yang mendengarkan suara yang dekat bergerak menjauh. Dari mencium bau dari jauh, ketika bau internal tercium, dianggap bahwa pikiran dari jauh datang mendekat. Sewaktu mencium bau dari tubuh seseorang, ketika bau dari luar tercium, pikiran yang dekat seolah-olah pergi jauh.

Sewaktu sensasi sentuhan sedang dirasakan di tempat yang jauh, misalnya, di kaki, ketika sensasi sentuhan lainnya dirasakan di dada, sensasi jauh itu seolah-olah bergerak mendekat; dan sebaliknya. Sewaktu memikirkan obyek yang jauh, seseorang memikirkan suatu obyek yang dekat dan seolah-olah pikiran yang jauh bergerak mendekat; dan sebaliknya. (Dari melihat obyek yang jauh, jika suara di tempat yang dekat terdengar, bau-bauan di tempat dekat tercium, dan

sebagainya, seolah-olah bahwa pikiran yang melihat di tempat jauh bergerak mendekat dan menjadi pikiran yang mendengar atau pikiran yang mencium, dan sebagainya). Singkatnya, adalah kepercayaan umum bahwa hanya ada satu pikiran yang kekal; pikiran yang sama yang dipercaya mengetahui segala sesuatu yang dekat maupun yang jauh.

Yogī yang mencatat setiap fenomena melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh dan berpikir mengetahui dengan pengetahuannya sendiri bahwa pikiran dari jauh tidak datang mendekat; pikiran yang dekat juga tidak pergi menjauh. Pada saat kemunculannya masing-masing, semua itu lenyap. Kita akan membacakan sebagai berikut:

(10&11). Pikiran yang sadar akan tindakan melihat, mendengar, berpikir, dan seterusnya, di tempat yang jauh tidak datang mendekat; pikiran yang sadar akan tindakan melihat, mendengar, berpikir, dan seterusnya, di tempat yang dekat tidak pergi menjauh. Pada saat kemunculannya masing-masing, semua itu lenyap, dan oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

Kami telah selesai dengan kesadaran dalam sebelas kelompok. Kami akan menyimpulkan bagaimana semua ini direnungkan dan menutup khotbah ini.

"Semua kesadaran, apakah di masa lampau, masa depan atau masa sekarang, internal atau eksternal, kasar atau halus, baik atau buruk, jauh atau dekat, harus dilihat dengan pengetahuan pribadi sebagaimana adanya yaitu: 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.'

Dengan kebajikan memperhatikan Khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta ini, semoga kalian semua segera mencapai dan menembus, Nibbāna melalui Jalan dan Buah yang kalian inginkan.

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

Akhir dari bagian ketujuh dari Khotbah Tentang

ANATTALAKKHAṆA SUTTA

# *KHOTBAH PANJANG*

# *TENTANG*

# *ANATTALAKKHAṆA SUTTA*

## Bagian Kedelapan

*Dibabarkan pada hari purnama dan hari kedelapan bulan Tawthalin 1325 M.E.*

### PENGANTAR

Kami telah menyampaikan sepuluh khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta dan telah mencakup tujuh bagian. Bagian kedelapan ini akan menjadi yang terakhir dari rangkaian khotbah ini. Sutta yang asli terbagi dalam empat bagian. Bagian pertama membahas tentang Ajaran bahwa 'Lima gugus *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra* dan *viññāṇa* cenderung menyerang dan, oleh karena itu, bukan Diri, bukan inti yang kekal; karena tidak dapat diatur dan tidak dapat dikendalikan, maka bukan Diri, tanpa inti diri.

Bagian kedua membahas pertanyaan 'Apakah lima gugus kekal atau tidak kekal? Penderitaan atau kebahagiaan?, dan menjelaskan bahwa tidaklah tepat menganggap bahwa yang tidak kekal, penderitaan, mengalami penderitaan sebagai 'Ini milikku, ini aku, ini diriku.'

Bagian ketiga, lima gugus dikelompokkan dalam sebelas kelompok dan diajarkan untuk merenungkannya sebagai 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku (sebagai *anicca, dukkha, anatta*).'

Dalam bagian kedelapan yang akan kita bahas hari ini, Sang Bhagavā mengajarkan bagaimana, bagi Yogī yang melihat sifat *anicca, dukkha, anatta*, pengetahuan pandangan terang dikembangkan setahap demi setahap dan bagaimana *nibbinda ñāṇa* dikembangkan menuju pencapaian pengetahuan Sang Jalan dan Buah dan pembebasan akhir sebagai seorang Arahat.

## BAGAIMANA PENGETAHUAN PANDANGAN TERANG DIKEMBANGKAN (BAGIAN TERAKHIR SUTTA)

*"Evam passam, Bhikkhave, sutavā ariyasāvako, rūpasamimpi nibbindati vedanāyapi nibbindati saññāyapi nibbindati saṅkhāresupi nibbindati viññāṇasamimpi nibbindati."*

'Para bhikkhu, para siswa mulia yang telah menerima instruksi, melihat demikian, merasa bosan dengan materi, bosan dengan perasaan, bosan dengan persepsi, bosan dengan bentukan-bentukan pikiran, bosan dengan kesadaran.'

Demikianlah, Sang Bhagavā mengajarkan *nibbinda ñāṇa*, pengetahuan segala sesuatu sebagai menjijikkan, dikembangkan, 'Melihat demikian' dalam kalimat di atas berarti melihat *anicca, dukkha* dan *anatta* seperti diinstruksikan. Ia menjadi siswa yang telah menerima instruksi yang memiliki pengetahuan dari mendengarkan juga pengetahuan dari pengalaman pribadi.

Ia telah belajar dari mendengarkan bahwa, untuk melihat sifat *anicca*, *dukkha* dan *anatta* dalam lima gugus *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra* dan *viññāṇa*, ia harus mencatat setiap tindakan melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, berpikir. Ia juga telah mendengar tentang fakta bahwa seseorang harus merenungkan lima kelompok kemelekatan sebagai hanya *nāma*, *rūpa* dan bahwa mengetahui dengan cara mencatat adalah *nāma*. Ia juga telah belajar dari mendengar tentang sebab dan

akibat, tentang ciri-ciri muncul dan lenyap yang berlangsung terus-menerus, ketidak-kekalan dan ketanpa-intian. Semua ini merupakan pengetahuan dari mendengarkan, pembicaraan umum atau pembelajaran. Yogī telah menguasai pengetahuan ini bahkan sebelum mereka berlatih meditasi.

Kemudian sewaktu mencatat naik, turun, membungkuk, meregang, bergerak, mengembang, mengempis, merasa keras, kasar, lunak, lembut, panas, dingin, melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, Yogī menyadari bahwa obyek-obyek yang ia catat adalah *rūpa* dan mengetahui obyek-obyek ini adalah *nāma*; bahwa hanya ada *rūpa* dan *nāma* ini. Ketika ia mencatat kesadaran mata, kesadaran telinga, ini adalah *nāma* dan lokasi dari kesadaran ini adalah *rūpa;* bahwa hanya ada dua ini. Para hadirin di sini juga mengetahui dengan cara ini. Ini adalah pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman pribadi.

Lebih lanjut lagi, ketika ia ingin membungkuk, ia membungkuk; ia ingin meregang, ia meregang; ia ingin berjalan, ia berjalan. Mencatat semua ini, ia menyadari bahwa ia membungkuk karena ia ingin membungkuk, ia meregang karena ia ingin meregang, berjalan karena ia ingin berjalan; tidak ada entitas hidup yang membuatnya membungkuk, meregang atau berjalan. Hanya ada penyebabnya masing-masing untuk tiap-tiap akibat yang dihasilkan. Ini juga pengetahuan dari pengalaman pribadi.

Ketika ia gagal mencatat fenomena ini, ia tidak dapat melihatnya sebagaimana adanya; ia mengembangkan rasa suka terhadapnya; dari rasa suka muncullah keserakahan terhadapnya. Karena ia serakah terhadapnya, ia berusaha untuk mendapatkannya, sehingga menghasilkan *kusala* dan *akusala kamma*. Sebagai akibat dari *kamma-kamma* ini, terjadilah penjelmaan baru. Dengan cara ini, ia memahami Hukum Sebab-akibat yang saling bergantungan sehubungan dengan fenomena sebab dan akibat.

Kemudian, obyek-obyek dari *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra* dan *viññāṇa* dan pikiran yang mengetahui terus-menerus muncul yang baru dan lenyap. Oleh karena itu, ia mengetahui dengan benar, seperti yang diinstruksikan oleh Sang Buddha. Bahwa semua itu bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*.

Seperti disebutkan di atas, berbagai jenis pengetahuan yang dimulai dari perbedaan antara *nāma* dan *rūpa* hingga pengetahuan tentang sifatnya yaitu *anicca, dukkha* dan *anatta*, semua itu diperoleh melalui pengalaman pribadi, bukan dari mendengar atau belajar. Kami berani mengatakan bahwa para hadirin saat ini banyak yang dibekali dengan pengetahuan pribadi demikian. Demikianlah kami mengatakan bahwa orang yang dapat melihat sifat sejati *anicca, dukkha* dan *anatta* melalui pengetahuan pribadi adalah seorang yang telah menerima instruksi dengan baik, dibekali dengan pengetahuan dari mendengar atau belajar dan pengetahuan dari pengalaman pribadi. Tidak perlu mengatakan bahwa Kelompok Lima Bhikkhu, yang hadir pada saat khotbah Anattalakkhaṇa Sutta, sebagai para Sotāpanna, telah dibekali sepenuhnya dengan kedua jenis pengetahuan ini dan oleh karena itu, telah menerima instruksi sepenuhnya.

Siswa Sang Bhagavā yang telah menerima instruksi lengkap dapat melihat, dengan pengetahuannya sendiri, lima gugus *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra* dan *viññāṇa* di saat kemunculannya pada saat melihat, mendengar, menyentuh, mengetahui, sebagai bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*. Yogī yang dapat melihat dengan cara ini segera akan mencapai tingkat *Udayabbaya ñāṇa* yang melihat muncul dan lenyap *rūpa* dan *nāma* dengan cepat. Menurut Visuddhi Magga, ketika tahap ini tercapai, Yogī menyaksikan cahaya dan aura aneh; ia mengalami kebahagiaan tanpa syarat, kegembiraan meluap (*pīti*) dan ketenangan. Ia juga merasa tubuh dan pikirannya menjadi ringan, lunak dan lembut, bertenaga dan lurus. Demikianlah ia merasakan kenikmatan yang sulit dijelaskan

dalam tubuh dan pikirannya. Perhatian ini begitu sempurna sehingga dapat dikatakan tidak ada yang tidak ia perhatikan, secara intelektual begitu tajam sehingga sepertinya tidak ada yang tidak ia pahami. Semangat religiusnya meningkat dan keyakinan serta pengabdiannya kepada Buddha, Dhamma dan Sanghā meningkat, bersih dan cemerlang tanpa syarat.

Akan tetapi semua pengembangan aneh ini harus dicatat dan ditinggalkan. Ketika semua ini dicatat dan ditinggalkan, tahap pengetahuan ini dilewati dan tahap berikutnya dicapai dengan munculnya *Bhaṅga ñāṇa*. Pada saat itu, obyek meditasi dan pikiran yang bermeditasi terlihat terpisah, lenyap sepasang demi sepasang. Misalnya, ketika kemunculannya dicatat, kemunculan itu lenyap bersama pikiran yang mencatat. Setiap tindakan munculnya terlihat lenyap berturut-turut dalam pelenyapan yang terpisah. Ini terlihat pada setiap saat pencatatan. Bahkan terlihat bahwa obyek meditasi lenyap lebih dulu, dan baru pencatatannya menyusul. Ini tentu saja adalah apa yang sebenarnya terjadi. Ketika munculnya pikiran direnungkan, pikiran yang mencatat muncul hanya setelah pikiran itu lenyap. Hal yang sama terjadi sewaktu mencatat obyek-obyek lainnya. Pencatatan terjadi hanya setelah obyek yang dicatat telah lenyap. Tetapi ketika pengetahuan itu belum berkembang sempurna, obyek yang dicatat terlihat lenyap secara bersamaan dengan pikiran yang mengetahui. Ini sesuai dengan ajaran Sutta bahwa hanya saat ini yang direnungkan.

Melihat proses lenyapnya yang berkesinambungan yang berlangsung dengan cepat, seseorang mengetahui bahwa kematian dapat datang kapan saja dan ini adalah suatu hal yang berbahaya dan mengerikan. Ini adalah pengetahuan akan bahaya atau teror, *Bhaya ñāṇa*. Ketika terlihat sebagai bahaya, pemahaman muncul (akan hal-hal menakutkan) sebagai tercela, menakutkan. Ini adalah *ādinava ñāṇa*. Yogī tidak lagi menemukan kesenangan dalam gugus *rūpa* dan *nāma* yang menakutkan ini. Ia menemukan mereka memuakkan,

memualkan, yang adalah *Nibbidā ñāṇa.* Sang Bhagavā merujuk kondisi batin ini ketika Beliau berkata, *'Rūpasmim pi nibbindati* … ia menjadi bosan dengan *rūpa*…'

Sebelum pengetahuan dikembangkan hingga ke tingkat *Nibbidā ñāṇa*, seseorang merasa cukup puas dan bahagia dengan bentuk fisik dari kehidupannya saat ini; puas dan bahagia dengan harapan fisik manusia atau dewa dalam kehidupan berikutnya. Ia menginginkan, dengan harapan besar kebahagiaan dari kehidupan sebagai manusia, dewa, dengan tubuh yang indah dan sehat. Dengan munculnya pengetahuan ini, ia tidak lagi merasa bahagia. Yang dianggap kebahagiaan dari kehidupan manusia adalah terdiri dari muncul dan lenyapnya jasmani dan batin yang terjadi terus-menerus. Ia juga melihat bahwa yang dianggap kebahagiaan di alam dewa juga serupa, terdiri dari lenyapnya *nāma* dan *rūpa* yang terjadi terus-menerus, yang karenanya ia mengembangkan kebosanan dan kejijikan. Ini bagaikan seorang nelayan yang menangkap seekor ular berbahaya, karena menganggapnya sebagai seekor ikan. Namun begitu ia sadar apa yang ada di tangannya, yaitu seekor ular dan bukannya seekor ikan, ia menjadi waspada dan jijik karenanya, ia sangat ingin melepaskannya. Ilustrasi ini dijelaskan selengkapnya dalam khotbah kami tentang Sīlavanta Sutta.

Lebih lanjut lagi, sebelum bangkitnya *Nibbidā ñāṇa*, ia gembira akan *vedanā*, sensasi, ia menikmatinya sekarang; merindukan sensasi menyenangkan dari manusia atau dewa dalam kehidupan mendatang. Ia gembira dalam *saññā*, persepsi yang baik, ia memilikinya sekarang; ia menginginkan dan bahagia dengan pikiran memiliki persepsi yang baik dalam kehidupan mendatang. Ia gembira dalam pikiran-pikiran dan perbuatan-perbuatan dalam kehidupan sekarang dan pikiran-pikiran dan perbuatan-perbuatan dalam kehidupan mendatang. Beberapa orang bahkan berdoa agar diberitahu bagaimana agar mereka terlahir kembali sebagai manusia

dan apa yang harus mereka lakukan agar terlahir kembali demikian. Beberapa orang menikmati dan bergembira dalam khayalan dan gagasan sekarang dan ingin melakukan hal yang sama dalam kehidupan mendatang. Tetapi ketika *Nibbidā ñāṇa* telah berkembang, ia melihat muncul dan lenyapnya *vedanā, saññā, saṅkhāra* dan *viññāṇa* yang berlangsung terus-menerus sebagaimana adanya dan ia merasa bosan dengannya. Seperti halnya semua itu lenyap dengan cepat sekarang ini, apakah terlahir sebagai manusia ataupun dewa, *vedanā, saññā, saṅkhāra* dan *viññāṇa* akan selalu hancur dengan cepat. Merenungkan demikian, ia merasa bosan terhadap semua bentukan (gugus) ini, dan tidak puas karenanya. Adalah penting baginya untuk benar-benar bosan dan jijik terhadap semua itu.

Hanya ketika kebosanan dan kejijikan terhadap hal-hal itu yang sesungguhnya telah berkembang, maka pengetahuan sehubungan dengan keinginan untuk membebaskan diri dari hal-hal tersebut, untuk meninggalkan mereka, muncul dan ia melanjutkan usahanya untuk benar-benar terbebas darinya. Maka kemudian *saṅkhārupekkhā ñāṇa* akan muncul dan ketika *ñāṇa* ini telah berkembang sempurna, *Nibbāna* dapat dicapai melalui pencapaian pengetahuan Jalan dan Buah Mulia, menjadi Sotāpam, Sakadāgam, Anāgam dan Arahat sejati. Dengan demikian adalah sangat penting untuk bersungguh-sungguh berusaha keras untuk mengembangkan *Nibbidā ñāṇa* sejati. Untuk alasan inilah Sang Bhagavā mengajarkan.

## NIBBINDA ÑĀṆA TERKEMBANG KETIKA ANICCA TERLIHAT

*"Sabbe saṅkhārā aniccā, yadā paññā ya passati, Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā."*

"Segala sesuatu yang tersusun, yang muncul dikondisikan oleh *kamma*, pikiran, variasi musim dan makanan, adalah sementara. Ketika seseorang memahami kebenaran ini melalui

*vipassanā ñāṇa*, maka ia menjadi tidak puas dan jijik dengan semua penderitaan ini (segala sesuatu yang tersusun dari *nāma* dan *rūpa*). Ketidak-puasan dan kejijikan ini adalah jalan sejati dan benar menuju penyucian, menuju Nibbāna, bebas dari segala kekotoran dan penderitaan.

Yogī yang mencatat setiap tindakan melihat, mendengar, menyentuh, atau mengenal pada saat kemunculannya melihat hanya fenomena yang muncul dan lenyap dengan cepat. Oleh karena itu, ia mengetahui segala sesuatu sebagaimana adanya – semuanya sementara dan tidak kekal. Dengan pengetahuan ketidak-kekalan ini, muncullah penembusan bahwa tidak ada yang indah dan menyenangkan dalam batin dan jasmani sekarang ini: batin dan jasmani di masa depan karena memiliki sifat tidak kekal yang sama juga akan tidak indah dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu, ia mengembangkan kebosanan dan kejijikan terhadap semua *nāma* dan *rūpa* yang terhadapnya ia ingin terbebaskan. Dan ia berusaha untuk mencapai kebebasan dengan melanjutkan meditasinya. Dengan demikian *saṅkhārupakkhā ñāṇa* muncul dan Nibbāna dicapai melalui Jalan Mulia. Oleh karena itu, Sang Bhagavā mengajarkan bahwa Vipassanā yang melihat hanya ketidak-puasan dan kejijikan adalah jalan sejati menuju Nibbāna.

## NIBBINDA ÑĀṆA DIKEMBANGKAN KETIKA DUKKHA TERLIHAT

*"Sabbe saṅkhāra dukkhāti; yadā paññā ya passati, Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā."*

"Segala sesuatu yang tersusun, yang muncul dikondisikan oleh *kamma*, pikiran, variasi musim dan makanan, adalah penderitaan. Ketika seseorang memahami kebenaran ini … Seseorang tertentu telah menginterpretasikan kata '*saṅkhāra*' dalam bait ini sebagai unsur *cetanā*, yang menghasilkan perbuatan baik dan buruk. Demikianlah menurutnya,

perbuatan tidak bermanfaat dari kedermawanan, menjaga sīla dan sebagainya, semua adalah *saṅkhāra* dan dengan demikian adalah penderitaan. Melatih meditasi konsentrasi, meditasi pandangan terang juga adalah *saṅkhāra*. Segala jenis perbuatan adalah menghasilkan penderitaan. Maka untuk mencapai Kedamaian Nibbāna, harus berdiam dalam tanpa aktivitas. Mempertahankan pikiran sebagaimana adanya." Demikianlah ia menyalah-artikan ajaran demi tujuannya. Ia mempunyai siswa-siswa yang menerima pandangannya itu, yang menyebarkan ajaran kelirunya itu.

Sebenarnya, '*saṅkhāra*' dari bait ini tidak dimaksudkan untuk membawa makna *kusala, akusala saṅkhāra* yang muncul dari kebodohan. Di sini *saṅkhāra* hanya bermakna *nāma* dan *rūpa* yang dikondisikan oleh *kamma*, pikiran, variasi musim dan makanan. Selanjutnya, *nāma*, *rūpa* tidak termasuk kesadaran jalan dan buah Lokuttara  dan unsur-unsur batin yang membentuk obyek Vipassanā. Hanya *rūpa, nāma* Lokiya, yang termasuk kelompok tiga alam (alam indria, alam berbentuk dan alam tanpa bentuk) yang dimaksudkan di sini, sama dengan *saṅkhāra* dari bait sebelumnya. Demikianlah semua *nāma*, *rūpa* yang terwujud pada setiap saat melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, berpikir yang muncul dan lenyap terus-menerus dan bersifat sementara. Karena tidak kekal, maka penderitaan. Ini adalah apa yang dimaksudkan di sini.

"Segala sesuatu yang tersusun, yang muncul dikondisikan oleh *kamma*, pikiran, variasi musim dan makanan, adalah penderitaan. Ketika seseorang memahami kebenaran ini dengan pengetahuan Vipassanā saat *bhaṅga ñāṇa* dikembangkan, maka ia menjadi tidak puas dan jijik dengan semua penderitaan ini; ketidak-puasan dan kejijikan ini adalah jalan sejati dan benar menuju penyucian, Nibbāna, bebas dari segala kekotoran dan penderitaan."

Yogī melihat bahwa semua *nāma, rūpa* yang terwujud pada saat melihat, mendengar, dan sebagainya, mengalami pelenyapan dengan cepat dan oleh karena itu, bersifat sementara. Karena tidak kekal dan harus menghadapi kematian (kehancuran) setiap saat, Yogī melihatnya sebagai penderitaan yang menakutkan. Pada beberapa Yogī, sensasi tidak menyenangkan seperti merasa kaku, panas, sakit, gatal, dan sebagainya, terus-menerus terwujud pada berbagai bagian tubuh. Pada setiap perwujudan, sensasi ini dicatat, dengan demikian memungkinkan Yogī untuk melihat keseluruhan tubuh sebagai suatu gumpalan penderitaan. Ini sesuai dengan Ajaran '*Dukkhamaddakkhi sallato*' yang mengatakan bahwa *vipassanā ñāṇa* melihat tubuh sebagai segumpal penderitaan yang disebabkan oleh duri atau mata tombak yang menusuk.

Akan muncul pertanyaan 'apakah perbedaan antara kesakitan yang tidak tertahankan yang dialami oleh seorang biasa dan yang dialami oleh meditator. Perbedaannya terletak pada fakta bahwa orang-orang biasa merasakan sakit, 'Aku merasakan sakit yang tidak tertahankan. Aku menderita.'

Tetapi Yogī mengetahui perasaan tidak menyenangkan ini tanpa kemelekatan *atta* apapun, melihatnya hanya sebagai fenomena ketidak-nyamanan, muncul yang baru lagi dan lagi, dan lenyap dengan cepat. Ini adalah *vipassanā ñāṇa*, pengetahuan pandangan terang, tanpa kemelekatan *atta* apapun.

Ketika melihat sebagai penderitaan yang menakutkan karena ketidak-kekalan atau sebagai segumpal penderitaan yang tidak tertahankan, tidak ada kegembiraan terhadap segala sesuatu yang tersusun, tumpukan dari penderitaan, melainkan kejijikan terhadap mereka. Ada ketidak-puasan dan kebosanan sehubungan dengan *nāma* dan *rūpa* saat ini dan juga *nāma* dan *rūpa* masa depan … kebosanan dan ketidak-sukaan total terhadap semua *nāma, rūpa*. Ini adalah pengembangan

*Nibbindā ñāṇa*. Ketika *ñāṇa* ini berkembang demikian, muncullah keinginan untuk meninggalkan *nāma, rūpa*, agar terbebas darinya. Ia melanjutkan meditasi untuk mencapai kebebasan ini. Pada akhirnya, sewaktu berlatih, *saṅkhārupakkha ñāṇa* muncul dan *Nibbāna* tercapai, melalui pengetahuan Jalan Ariya. Oleh karena itu, Sang Bhagavā menjelaskan *Vipassanā ñāṇa,* yang menganggap semua *saṅkhāra* sebagai penderitaan dan merasa jijik terhadapnya, sebagai Jalan menuju Nibbāna.

Dengan cara yang sama, Sang Bhagavā mengajarkan bagaimana semua itu terlihat sebagai Tanpa-diri dan oleh karena itu, dipandang dengan kejijikan dan ketidak-sukaan.

## NIBBINDA ÑĀṆA BERKEMBANG KETIKA ANATTA TERLIHAT

*"Sabbe Dhammā anattāti; yadā paññā ya passati, Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā."*

Di sini, Dhamma dalam bait ini bertujuan sama dengan *saṅkhāra* pada dua bait di atas, dan bermakna *nāma d*an *rūpa* Lokiya yang terlihat oleh *Vipassanā ñāṇa*. *Anatta* adalah Dhamma dan Dhamma, fenomena, dengan demikian berarti *anatta*. Untuk menjelaskan dengan lebih jelas mengenai makna *saṅkhāra* yang bukan-diri, *anatta*, kata Dhamma digunakan di sini. Ini adalah penjelasan yang diberikan dalam Komentar dan kami yakin ini cukup tepat dan dapat diterima. Namun ada pandangan lain yang meyakini bahwa Dhamma sengaja digunakan di sini mencakup Jalan dan Buah Lokuttara serta Nibbāna tidak berkondisi juga. Kami yakin bahwa interpretasi ini tidak dapat dipertahankan. Orang-orang biasa melihat *sankhāra-saṅkhāra* seperti melihat, mendengar, dan sebagainya sebagai kekal, menyenangkan, sedangkan Yogī melihat *saṅkhāra-saṅkhāra* ini adalah sementara, dan penderitaan. Demikian pula apa yang oleh orang-orang biasa anggap sebagai diri, yaitu *rūpa* dan *nāma* Lokiya, Yogī melihatnya sebagai bukan-diri, *anatta*.

Yogī tidak perlu dan tidak dapat melihat hal-hal Lokuttara, yang bukan merupakan obyek perenungan dan karenanya tidak memiliki kemelekatan. Demikianlah harus diterima bahwa Dhamma di sini bermakna hanya *saṅkhāra, nāma* dan *rūpa* Lokiya yang dapat membentuk obyek-obyek perenungan *Vipassana.*

"Semua *nāma, rūpa* Lokiya seperti tindakan melihat, mendengar, dan sebagainya adalah bukan Diri, bukan entitas hidup. Ketika seseorang memahami kebenaran ini melalui perenungan *Vipassanā* saat mencapai tingkat *Bhaṅga ñāṇa*, maka ia memperoleh ketidak-puasan dan kejijikan dengan semua penderitaan ini; ketidak-puasan dan kejijikan ini adalah jalan sejati dan benar menuju penyucian, menuju Nibbāna, terbebas dari semua kekotoran dan penderitaan."

Karena orang-orang biasa mempercayai *nāma, rūpa* yang diwakili oleh tindakan melihat, mendengar, dan sebagainya sebagai diri, entitas hidup, mereka gembira di dalamnya dan merasa bahagia terhadapnya. Namun Yogī melihatnya hanya sebagai fenomena yang muncul dan lenyap terus-menerus dan oleh karena itu, menyadari bahwa semua itu bukanlah diri, *atta*, hanya sekedar proses dari fenomena. Seperti dijelaskan dalam Anattalakkhaṇa Sutta ini, karena semua itu cenderung menyerang, maka semua itu terlihat sebagai bukan *atta*, dan tidak menuruti kendali seseorang, tidak menuruti keinginan seseorang, tanpa-diri, bukan *atta.* Demikianlah Yogi itu tidak lagi bergembira dan menemukan kesenangan dalam *nāma* dan *rūpa* ini. Di sana muncullah keinginan untuk melepaskannya, untuk terbebas darinya. Ia melanjutkan latihan meditasi untuk mencapai kebebasan itu. Akhirnya, sewaktu berlatih demikian, *Saṅkhārupakkha ñāṇa* muncul dan *Nibbāna* tercapai melalui pengetahuan Jalan Ariya. Oleh karena itu, Sang Bhagavā telah menjelaskan *vipasssanā ñāṇa*, yang merenungkan semua *saṅkhāra* dari *nāma* dan *rūpa* sebagai *anatta*, tanpa-diri dan merasa jijik terhadapnya, sebagai Jalan menuju Nibbāna.

Tiga syair, di mana diajarkan bahwa *Nibbinda ñāṇa* muncul ketika ketidak-sukaan dan kebosanan akan *saṅkhāra* berkembang dan bahwa *Nibbinda ñāṇa* ini adalah jalan sejati dan benar menuju Nibbāna, harus dicatat dengan penuh perhatian. Jika *saṅkhāra* yang diwakili oleh *nāma* dan *rūpa* tidak terlihat oleh pengalaman pribadi seseorang sebagai muncul dan lenyap dengan cepat dan terus-menerus, maka *vipassanā ñāṇa* sejati yang melihatnya sebagai *anicca, dukkha* dan *anatta* tidak benar-benar berkembang. Dan tanpa pengembangan dari pengetahuan sejati dari *anicca, dukkha* dan *anatta, Nibbinda ñāṇa* yang menemukan ketidak-sukaan terhadap penderitaan *nāma* dan *rūpa saṅkhāra* tidak akan muncul. Dan dengan tidak adanya pengetahuan *Nibbinda ñāṇa* ini, adalah tidak mungkin untuk mencapai Nibbāna. Hanya dengan pengetahuan pribadi atas sifat *anicca, dukkha* dan *anatta*, maka kebosanan yang berkembang dalam *saṅkhāra* dan *nibbinda ñāṇa* muncul. Dan hanya setelah munculnya *Nibbinda ñāṇa* ini maka pengetahuan Sang Jalan dan Buahnya akan muncul diikuti dengan pencapaian Nibbāna. Ini harus dipahami dan dicatat. Karena alasan inilah Sang Bhagavā menyebutkan dalam Sutta. "*Evam passam, Bhikkhave, sutavā ariya sāvako, rūpasmimpi nibbindati* dan seterusnya." … Ada banyak Sutta yang mana Ajaran serupa dibabarkan oleh Sang Buddha. Marilah kita menyimpulkannya pada titik ini:

"Para bhikkhu, siswa mulia yang telah menerima instruksi melihat demikian (melihat *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra, viññāṇa* sebagai 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku') menjadi bosan terhadap materi, bosan terhadap perasaan, bosan terhadap persepsi, bosan terhadap kesadaran."

## DEFINISI NIBBINDA ÑĀṆA

Dalam naskah Pāḷi di atas, 'Melihat demikian' adalah pernyataan rangkuman dari pengembangan pengetahuan Vipassanā hingga ke tingkat *Bhaṅga ñāṇa*. Dan kata-kata 'bosan

terhadap …' pengembangan *vipassanā ñāṇa* dalam bentuk *Bhaṅga, Adīnva, Nibbinda* hingga *Vuthāna Gāmini*, dijelaskan secara singkat. Demikianlah dalam Komentar *Mūlapaṇṇāsa*, kita menemukan penjelasan ini:

> *"Nibbindati ti. Ettha ca nibbidāti vuthānagāminī vipassanā adhippetā."*

"*Nibbindati ti …* merasa bosan artinya merasa letih, merasa tidak senang, tidak bahagia. Untuk menjelaskan lebih jauh lagi, kata-kata '*Nibbindāti* dan seterusnya' harus dipahami sebagai arti dari Vipassanā yang mencapai hingga ke Jalan Ariya yang dikenal sebagai *Vutthāna*.

Dalam Patisambbidāmagga dan visuddhimagga, *Nibbinda ñāṇa* diuraikan dalam tujuh kelompok dari tingkat pengembangan berturut-turut, yaitu, *Bhaṅga ñāṇa, ādīnava. Nibbinda, muncitukamyatā ñāṇa, Patisaṅkhāra, Saṅkhārupakkhā* and *Vutthāna gāminī vipassanā ñāṇa.* Sejauh ini kami telah menjelaskan hingga tingkat Nibbinda. Kami akan melanjutkan dengan yang selanjutnya.

## KEINGINAN ASLI AKAN NIBBĀNA ATAU YANG MENYERUPAINYA

Ketika Yogī menemukan hanya lenyapnya dan hancurnya yang berlangsung dengan cepat, pada setiap perenungan, ia menjadi bosan dan tidak senang dengan gugus-gugus *nāma, rūpa* yang terwujud dalam tindakan-tindakan melihat, mendengar, dan seterusnya. Kemudian, ia tidak ingin menggenggam *nāma* dan *rūpa* itu; sebaliknya ia ingin meninggalkannya. Ia menyadari bahwa hanya dengan tidak adanya kemunculan dan lenyapnya *nāma* dan *rūpa* yang berlangsung terus-menerus, maka di sana ada Kedamaian. Ini adalah pengembangan (munculnya) keinginan akan Nibbāna yang benar dan sejati. Sebelumnya, membayangkan Nibbāna sebagai sesuatu yang menyerupai

kota Metropolis, keinginan untuk mencapai itu muncul kemudian dengan harapan agar memperoleh kenikmatan abadi yang diinginkan. Ini bukanlah keinginan akan Nibbāna asli, namun hanya jenis Lokiya dari kebahagiaan. Mereka yang belum benar-benar melihat bahaya dan cacat dari *nāma* dan *rūpa* hanya menginginkan kebahagiaan jenis Lokiya. Mereka tidak akan memiliki gagasan akan lenyapnya *nāma, rūpa* secara total termasuk setiap bentuk kenikmatan.

## KEBAHAGIAAN NIBBĀNA

Pada suatu ketika, Yang Mulia Sāriputta berkata, "Nibbāna ini sungguh bahagia, Nibbāna ini sungguh bahagia". Kemudian seorang bhikkhu muda bernama Lāludāyī bertanya "Yang Mulia Sāriputta, tidak ada sensasi dalam Nibbāna; jadi tidak ada yang dialami, bukan? Karena itu apakah yang bahagia dalam Nibbāna di mana tidak ada sensasi?" ia menanyakan hal ini karena tidak memahami sepenuhnya bahwa Nibbāna adalah hampa dari segala *nāma* dan *rūpa* dan oleh karena itu hampa dari sensasi juga. Jawaban Yang Mulia Sāriputta atas pertanyaan ini adalah, "Fakta bahwa tidak ada sensasi yang mengalami adalah kebahagiaan itu sendiri." Benar, bahwa kedamaian dan ketenangan adalah lebih membahagiakan dari sensasi apapun yang dirasakan sebagai menyenangkan, indah. Ini adalah kebahagiaan sejati. Suatu sensasi dianggap membahagiakan, indah karena menyukainya, menginginkannya. Tanpa menyukainya, tidak ada sensasi yang dapat dianggap indah. Perenungan sesaat akan membuktikan hal ini. Makanan lezat terasa nikmat dan lezat jika ada rasa menyukainya, menginginkannya. Ketika seseorang sedang merasa tidak sehat, tidak bernafsu makan, atau ketika ia telah cukup makan dan sudah kenyang, makanan lezat yang sama tidak lagi terlihat menarik. Jika dipaksa untuk memakannya, maka tidak ada lagi kenikmatan dalam memakannya; tidak akan ada lagi anggapan sebagai makanan lezat, namun sebaliknya adalah sebagai sesuatu yang menakutkan dan penderitaan.

Contoh lainnya … pemandangan indah, suara merdu. Berapa lamakah seseorang dapat melihat suatu pemandangan indah, mendengarkan suara merdu. Berapa jam, hari, bulan, tahun? Ketertarikan terhadapnya tidak dapat bertahan terus-menerus bahkan selama 24 jam, setelahnya semua itu akan terasa membosankan dan tidak lagi menyukainya. Terus-menerus melihat pemandangan itu atau mendengarkan suara itu akan menjadi penderitaan yang menakutkan. Oleh karena itu, jelas bahwa tidak menyukai atau menginginkan, tanpa sensasi (perasaan) adalah kebahagiaan. Penjelasan lengkap tentang topik ini telah disampaikan dalam khotbah kami tentang "Sehubungan dengan Nibbāna."

## MENGHARAPKAN NIBBĀNA

Yogī yang sedang mengembangkan *Nibbinda ñāṇa* sungguh melihat aspek menakutkan dari *nāma, rūpa* dan menjadi sangat bosan dan jijik terhadapnya. Ia mengetahui bahwa dalam Nibbāna, di mana tidak ada *nāma, rūpa* tidak ada sensasi, terdapat kedamaian sejati dan oleh karena itu, merindukannya. Ini seperti, mengamati kejauhan dari menara pengintai, mengharapkan Nibbāna dengan *muncitukamyatā ñaṇa*, pengetahuan pembebasan. Saat keinginan untuk mencapai Nibbāna sejati dan keinginan untuk membebaskan diri dari siksaan *nāma* dan *rūpa* berkembang, ia melakukan usaha lebih lanjut. Dengan menggandakan usahanya, ia mencapai *patisaṅkhā ñāṇa*, (pengetahuan merenungkan apa yang telah direnungkan) yang memahami sifat dari *anicca, dukkha* dan *anatta* lebih dalam lagi dari yang sebelumnya. Khususnya yang lebih nyata dan jelas adalah pemahaman atas sifat dan karakteristik penderitaan, sakit. Ketika *patisaṅkhā ñāṇa* menjadi kuat dan matang, ia mencapai *saṅkhārupakkhā ñāṇa,* pengetahuan mengembangkan keseimbangan terhadap segala sesuatu yang berkondisi, *nāma* dan *rūpa*.

Ini adalah penjelasan umum tentang bagaimana, dimulai dari

*sammāsana ñāṇa*, rangkaian *vipassanā ñāṇa* yang perlahan-lahan berkembang setahap demi setahap dalam individu Neyya. Bagi orang-orang mulia seperti Sotāpanna, dalam waktu beberapa saat setelah memulai meditasi, mereka dapat mencapai tingkat *saṅkhārupakkhā ñāṇa*. Tidak diragukan bahwa Kelompok Lima Bhikkhu yang mendengarkan khotbah Anattalakkhaṇa Sutta mencapai tingkat ini dengan cepat.

## ENAM KARAKTERISTIK SAṄKHĀRUPAKKHĀ ÑĀṆA

### (1) BEBAS DARI KETAKUTAN DAN KESENANGAN

*Saṅkhārupakkhā ñāṇa* dikenali melalui enam karakteristik. Karakteristik pertama adalah memelihara keseimbangan tidak tergerak oleh ketakutan atau ketidak-senangan seperti disebutkan dalam Visuddhimagga '*Bhayañca nandiñca vippahāya sabba saṅkhāresu udasino.*' Bagaimanakah keseimbangan ini muncul? Pada tingkat *Bhaya ñāna*, ia telah merenungkan bahaya menakutkan dan pengetahuan yang dikembangkan di sana adalah berkarakteristik ketakutan. Pada tahap *saṅkhārupakkhā ñāṇa* ini, semua gambaran ketakutan telah lenyap. Pada tahap *ādīnava*, ia menganggap segala sesuatu sebagai menakutkan; pada tahap *nibbinda*, segala sesuatu adalah membosankan dan menjijikkan baginya. Ia mengembangkan keinginan untuk melepaskan semua gugus, untuk membebaskan diri dari semua ini pada tahap *muncitukamyatā*. Ketika ia mencapai tingkat *saṅkhārupakkhā ñāṇa*, semua karakteristik dari *ñāna* yang lebih rendah, yaitu, melihat ketakutan, merasa bosan dan jijik, keinginan untuk membebaskan diri dan mengerahkan usaha yang luar biasa, telah lenyap. Kutipan "*Bhayañca vippahāya* … meninggalkan ketakutan", dari visuddhimagga merujuk pada kemajuan dalam pengetahuan yang bebas dari ketakutan. Sesuai dengan hal ini, harus dianggap bahwa dengan lenyapnya ketakutan, karakteristik lainnya seperti melihat ketakutan, merasa jijik, keinginan untuk membebaskan diri, usaha luar biasa, dan sebagainya, juga telah lenyap.

Lebih lanjut lagi, pada tingkat *Udayabbaya ñāṇa*, Yogī telah mengembangkan kegembiraan yang menggairahkan, merasa sangat girang, *Saṅkhārupakkhā ñāṇa* adalah suatu pengembangan yang lebih tinggi dari *Udayabbaya ñaṇa,* namun demikian, pada tingkat *saṅkhārupakkhā ñāṇa*, semua kegairahan dan kegirangan ini tidak ada lagi. Oleh karena itu, Visuddhimagga mengatakan: *'Nandiñca vippahāya* ... meninggalkan kegembiraan.' Ia telah meninggalkan kegirangan dan kegembiraan dalam kegairahan dan kenikmatan; ia berdiam merenungkan semua *saṅkhāra* yang terwujud dalam melihat, mendengar, dan sebagainya, dengan keseimbangan total. Tidak ada lagi kegembiraan, kebahagiaan, kenikmatan meluap seperti yang terjadi pada tingkat *Udayabbaya ñāṇa*.

Ini adalah tidak adanya ketakutan atau kegembiraan sehubungan dengan praktik Dhamma. Sehubungan dengan hal-hal duniawi juga, ini menjelaskan bagaimana Yogī menjadi bebas dari ketakutan dan kegembiraan. Ketika berita yang mengkhawatirkan tentang urusan duniawi dan berhubungan dengan kehidupannya sehari-hari, menghampiri Yogī yang telah mencapai tingkat pengembangan *saṅkhārupakkhā*, ia tetap tidak terganggu, tidak banyak terpengaruh oleh kekhawatiran, kerisauan dan ketakutan. Ia juga tetap tidak terganggu ketika bertemu dengan hal-hal yang membahagiakan, tidak banyak terpengaruh oleh kegirangan, kegembiraan atau kesenangan. Ini adalah kebebasan dari ketakutan dan kegembiraan dalam urusan duniawi.

## (2) KESEIMBANGAN ANTARA MENYENANGAN DAN TIDAK MENYENANGKAN

Karakteristik kedua adalah sikap batin yang seimbang, tidak merasa gembira atas hal-hal menyenangkan dan tidak sedih dan terserang oleh kondisi tekanan berbagai hal. Ia dapat memandang segala sesuatu, baik menyenangkan dan tidak menyenangkan, tanpa perbedaan dan dengan keseimbangan. Kutipan naskah Pāḷi di sini adalah:

*"cakkhunā rūpam disvā neva sumano hotī na dummano,*
*upekkhāko viharati, sato sampajano ..."*

"Setelah melihat bentuk terlihat dengan mata sendiri, Yogī tetap tidak terpengaruh olehnya, tidak merasa gembira juga tidak sedih terhadapnya, "Betapapun indah atau menariknya pemandangan itu, Yogī tidak merasa bergairah dan kegirangan atasnya; betapapun buruk atau menjijikkannya pemandangan itu, ia tetap tidak terganggu. Ia mempertahankan sikap seimbang, penuh perhatian dan mengetahui dengan benar."

Mencatat segala sesuatu, menyenangkan atau tidak menyenangkan ketika terlihat, dan mengetahui kenyataannya sehubungan dengan sifat *anicca, dukkha, anatta* dan tidak mengembangkan (kemelekatan) rasa suka atau enggan terhadapnya, ia memandang fenomena dengan tanpa membedakan. Ia mengamati dengan pikiran yang tidak terikat hanya untuk mengetahui fenomena dari melihat yang lenyap setiap saat. Yogī yang telah mencapai tingkat *saṅkhārupākkhā ñāṇa* memahami melalui pengalaman pribadi bagaimana pengamatan ini terjadi. Ini adalah bagaimana fenomena melihat diamati dengan sikap batin yang seimbang.

Hal yang sama juga berlaku bagi semua tindakan mendengar, mencium, mengetahui, menyentuh, berpikir di mana pengamatan dilakukan dengan keseimbangan hanya untuk mengetahui fenomena mendengar, dan seterusnya. Kemampuan untuk melihat apa yang terjadi di enam pintu dengan keseimbangan yang tidak terganggu disebut sebagai *chalangupekkhā,* kualitas istimewa dari para Arahat. Tetapi orang-orang biasa yang telah mencapai tingkat *saṅkhārupakkhā ñāṇa* juga dapat menguasai hal itu. Menurut Komentar Aṅguttara, Yogī yang telah maju hingga ke tingkat *Udayabbaya ñāṇa* dapat memiliki kualitas ini yang sama dengan Arahat. Tetapi pencapaian ini masih tidak menonjol pada tingkat ini; terlihat makin jelas pada tingkat *Bhaṅga*. Dan pada tingkat

*Saṅkhārupakkhā*, kualitas ini menjadi jelas. Demikianlah Yogī yang telah mencapai tingkat pengembangan ini, memiliki beberapa kualitas yang sama dengan Arahat, layak mendapatkan penghormatan dari orang-orang biasa. Bahkan jika tidak dikenal dan tidak dihormati oleh orang lain, Yogī itu sendiri, mengetahui sendiri kualitasnya, pasti merasa gembira dan bersyukur dengan kemajuan dan perkembangannya.

## (3) PERENUNGAN TANPA USAHA

Karakteritik ketiga adalah tanpa usaha dalam perenungan. *"Saṅkhāra vicinane majjhattam hutvā ..."*, dikatakan dalam Visuddhimagga. "Bersikap netral sehubungan dengan praktik perenungan." Ini didukung dan dijelaskan dalam Sub-komentarnya yang mengatakan bahwa "seperti halnya keseimbangan batin dipertahankan dalam hal *saṅkhāra* sebagai obyek perenungan, demikian pula sikap seimbang netral harus dilakukan sehubungan dengan praktik perenungan terhadapnya." Pada tahap pengembangan yang lebih rendah, Yogī harus mengerahkan usaha besar untuk memunculkan obyek perenungan. Pada tahap *saṅkhārupakkhā ñāṇa*, tidak ada usaha khusus yang diperlukan untuk memunculkannya dan tidak ada usaha khusus untuk merenungkannya. Obyek muncul dengan sendirinya satu demi satu, diikuti dengan perenungan tanpa usaha terhadapnya. Tindakan merenungkan menjadi proses yang mudah dan mulus. Ini adalah tiga karakteristik sehubungan dengan kondisi seimbang.

Kita akan melanjutkan pada tiga karakteristk khusus dari *saṅkhārupakkhā ñāṇa.*

## (4) BERTAHAN LAMA

Pada tingkat-tingkat yang lebih rendah, tidaklah mudah untuk mempertahankan perhatian terpusat pada obyek tertentu selama setengah jam atau satu jam. Pada tingkat

*saṅkhārupakkhā*, tingkat konsentrasi tetap konstan dan kokoh selama satu jam, dua jam, tiga jam. Itu adalah pengalaman dari banyak Yogī kami. Karakteristik *saṅkhārupakkhā ñāṇa* inilah yang didefinisikan oleh Paṭisambhidāmagga sebagai *ñāṇa* yang bertahan lama. Dan Sub-komentar Visuddhimagga menjelaskan bahwa itu berarti "satu proses pengembangan yang berkesinambungan." Hanya jika bertahan lama, itu dapat disebut bertahan dengan baik.

## (5) MENJADI LEBIH HALUS DENGAN BERLALUNYA WAKTU

Karakteristik kelima adalah menjadi lebih halus dan halus bagaikan menampi tepung di bagian tepi penampi, seperti disebutkan dalam Visuddhimagga. *Sankhārupakkhā ñāṇa* dari saat ke saat kemunculannya adalah halus, tetapi seiring berlalunya waktu, ia menjadi lebih halus, lebih halus dan lebih halus, fenomena yang banyak dialami oleh para Yogī kami.

## (6) PERHATIAN TIDAK BERHAMBURAN

Karakteristik terakhir adalah tidak berhamburan. Pada tingkat-tingkat yang lebih rendah, konsentrasi masih tidak kuat, pikiran berhamburan ke banyak obyek. Tetapi pada tingkat *saṅkhārupakkhā ñāṇa*, pikiran nyaris tidak berserakan atau tidak menyebar sama sekali. Jangankan obyek dari luar, bahkan obyek yang sesuai untuk perenungan, pikiran akan menolaknya. Sewaktu pada tingkat *Bhaṅga ñāṇa*, pikiran dibuat menyebar ke seluruh bagian tubuh dan dengan demikian sensasi sentuhan dirasakan diseluruh tubuh. Akan tetapi, pada tingkat ini, menyebarkan pikiran menjadi sulit: pikiran hanya terpusat pada sedikit obyek yang biasanya direnungkan. Demikianlah dari mengamati seluruh tubuh, pikiran menarik dan berkumpul hanya pada empat obyek … hanya mengetahui urutannya, naik, turun, duduk dan menyentuh. Dari empat obyek ini, tubuh yang duduk akan lenyap menyisakan hanya

tiga yang harus dicatat. Kemudian naik dan turun akan lenyap, menyisakan hanya menyentuh, menyentuh. Pengenalan menyentuh ini akan lenyap pula, menyisakan hanya pikiran yang mengetahui yang dicatat sebagai 'mengetahui, mengetahui.' Pada saat ketika renungan dilakukan terhadap obyek yang diminati secara khusus, akan ditemukan bahwa pikiran tidak berdiam lama pada obyek-obyek ini. Ia akan kembali ke obyek perenungan biasa. Demikianlah dikatakan sebagai konsentrasi yang tidak berhamburan. Penjelasan Visuddhimagga adalah '*Patiliyati, patikutati, na sampasāriyati':* "Ia mundur, menarik, dan berpusat; ia tidak menyebar".

Ini adalah tiga gambaran karakteristik *saṅkhārupakkhā ñāṇa* yang harus dialami oleh diri sendiri. Ketika gambaran karakteristik-karakteristik ini belum dialami, maka seseorang dapat memutuskan bahwa ia belum mengembangkan hingga *ñāṇa* ini.

## PENGEMBANGAN VUTTHĀNAGĀMINĪ VIPASSANĀ

Ketika *saṅkhārupakkhā ñāṇa*, dengan enam karakteristik ini, telah sempurna, di sana muncullah suatu jenis khusus pengetahuan yang sepertinya bergerak cepat; terlihat seolah-olah berlari dengan kecepatan tertentu. Jenis khusus dari pengenalan ini dikenal sebagai *vutthānagāmini vipassanā. Vutthāna* artinya muncul, bergerak dari suatu tempat tertentu. *Vipassanā ñāṇa* adalah yang berdiam pada proses berkesinambungan dari muncul dan lenyapnya bentukan-bentukan (*nāma* dan *rūpa*) secara terus-menerus. Pada tiap-tiap pencatatan pengamatan, jatuh pada proses berkesinambungan *nāma* dan *rūpa* yang berlangsung tanpa henti ini. Dari tingkat itu, ketika *ariyamagga ñāṇa* terkembang, obyeknya menjadi berhentinya fenomena *nāma* dan *rūpa*. Ini berarti bahwa ia muncul, obyek bergerak dari arus yang berkelanjutan dari *nāma*, *rūpa* dan menjadi Nibbāna. Untuk alasan ini, yaitu bergerak dari obyek arus berkelanjutan *nāma, rūpa*, *ariyamagga* disebut sebagai *vutthāna*.

Ketika Vipassanā yang bergerak cepat berakhir, *ariyamagga* yang membalik *vutthāna* mencapai penembusan Nibbāna. Demikianlah Vipassanā khusus terlihat melampaui *ariyamagga*, setelah muncul dari *saṅkhāra* yang menjadi obyeknya semula; karena itu disebut *vutthānagāminī*, setelah muncul dari *saṅkhāra* dan melampaui *ariyamagga.*

*Vutthāna gāminī vipassanā* muncul sewaktu mencatat satu dari enam kesadaran, kesadaran pikiran, kesadaran sentuhan, dan sebagainya, yang terwujud pada saat itu. Sewaktu Yogī merenungkan lenyapnya fenomena dengan cepat, ia melihat sifat dari ketidak-kekalan, atau ia melihat sifat ketidak-puasan; atau sifat dari bukan-diri, tanpa inti. *Vutthānagāmini* muncul sedikitnya dua atau tiga kali; kadang-kadang akan berulang hingga empat, lima atau bahkan sepuluh kali. Seperti dijelaskan dalam literatur, pada saat terakhir dari *vutthānagāminī*, tiga saat pikiran *parikamma* (persiapan), *upacāra* (perkiraan) dan *anuloma* (adaptasi) dari *javana* fungsional muncul, diikuti dengan satu saat khusus *javana* moral *Kāmāvacara* yang mengambil obyek Nibbāna dimana *nāma, rūpa, saṅkhāra* padam. Setelah *javana* itu, muncullah *Ariyamagga*, yang meloncat ke dalam obyek Nibbāna, hampa dari *nāma, rūpa,* padamnya semua *saṅkhāra*. Segera setelah *magga javana* muncullah *Ariya phala javana* sebanyak dua atau tiga kali. Obyeknya sama dengan obyek *Ariyamagga.* Dengan terjadinya *javana* Ariya *magga* dan *phala,* orang biasa mencapai status Sotāpanna; seorang Sotāpanna mencapai Sakadāgam; seorang Sakadāgam mencapai Anāgam; dan Anagam akhirnya menjadi seorang Arahat.

*Javana* moral Kāmāvacara yang mengambil Nibbāna sebagai obyeknya disebut sebagai *Gotrabhū*, kesadaran *javana* yang mengatasi silsilah orang biasa. Pātisambhida Magga mendefinisikan *Gotrabhū* sebagai berikut:

"Muncul dari obyek *saṅkhāra* yang memiliki sifat menjelma yang cenderung meloncat langsung ke arah obyek Nibbāna,

bebas dari penjelmaan dan oleh karena itu, disebut *Gotrabhū*" Atau, "Naik dari obyek proses berkesinambungan munculnya *nāma* dan *rūpa*, dan meloncat langsung ke arah obyek *Nibbāṅa* yang bebas dari proses berkesinambungan penjelmaan."

Ini adalah bagaimana *Gotrabhū* bergegas ke arah obyek Nibbāna. Ariyamagga juga turun ke dalam Nibbāṅa di mana kesadaran *Gotrabhū* cenderung bergegas.

*Milinda-panha* menjelaskan: "Pikiran Yogī yang sedang merenungkan dan mencatat, satu demi satu fenomena, setahap demi setahap, mengatasi arus berkesinambungan *nāma* dan *rūpa*, yang mengalir tanpa terputus, dan meloncat ke dalam keadaan atau kondisi di mana aliran arus *nāma* dan *rūpa* berhenti."

Pertama-tama, Yogī yang telah merenungkan, satu demi satu pencatatan dan setahap demi setahap pada fenomena munculnya *nāma* dan *rūpa* seperti terwujud dalam tindakan-tindakan berpikir, menyentuh, mendengar, melihat, dan seterusnya. Ia melihat hanya aliran terus-menerus dari arus fenomena *nāma* dan *rūpa* yang terihat tidak pernah berhenti. Selagi ia merenungkan demikian pada fenomena *nāma* dan *rūpa* yang tanpa akhir dan merenungkan sifat-sifat *anicca, dukkha* dan *anatta,* ada suatu waktu segera setelah saat terakhir (*parikamma, upacarā* dan *anuloma*) dari perenungan, ketika kesadaran tiba-tiba cenderung ke arah dan turun ke dalam kondisi di mana semua obyek perenungan dan pikiran yang merenungkan menjadi lenyap. Kecenderungan adalah condong ke arah kesadaran *Gotrabhū* sedangkan turun adalah pencapaian Nibbāna melalui Jalan dan Buah Ariya. "Oh, Raja, Yogī setelah mempraktikkan meditasi dengan cara yang benar, dan meloncat ke dalam mana ada penghentian, lenyapnya fenomena *nāma* dan *rūpa*, dikatakan telah mencapai Nibbāna."

Ini adalah penjelasan tekstual tentang bagaimana *Vutthānagāminī Vipassanā* dicapai dan Jalan serta Buah juga tercapai. Yogī membuktikan bahwa penjelasan ini sesuai dengan apa yang mereka alami sendiri.

Bagaimanakah teks dan pengalaman saling sesuai: Yogī biasanya memulai dengan mengamati kesadaran sentuhan, berpikir, dan sebagainya, dan tindakan-tindakan mendengar, melihat, dan sebagainya, singkatnya, merenungkan sifat dari lima gugus kemelekatan. Seperti telah disebutkan sebelumnya, Yogī terus-menerus mencatat, pada tingkat *Bhaṅga ñāṇa*, fenomena *nāma, rūpa* yang lenyap dengan cepat, dan menemukan bahwa semua itu menakutkan, mengerikan. Ini membuatnya menganggap semua itu sebagai menakutkan, menjijikkan. Dan keinginan untuk terbebas dari semua itu, ia berusaha lebih keras lagi hingga ia mencapai tingkat *saṅkhārupakkhā ñāṇa* ketika ia memandang segala sesuatu dengan keseimbangan. Ketika *saṅkhārupakkhā ñāṇa* ini sempurna, muncullah dalam dirinya *vutthamagāminī* yang bergerak cepat dan sangat jelas dan *anuloma ñāṇa*, dan Yogī turun ke dalam kondisi kehampaan total dan lenyapnya semua obyek perenungan serta tindakan perenungan. Ini adalah pencapaian Nibbāna melalui Jalan dan Buah Ariya. Pencapaian demikian mengangkat seorang biasa ke tingat Sotāpanna; seorang Sotāpanna ke tingkat Sagadāgam; seorang Sagadāgam ke tingkat Anāgam dan akhirnya seorang Anāgam ke tingkat Arahat. Anattalakkhaṇa Sutta memberikan penjelasan berikut ini dari transformasi (pengembangan) demikian.

## DARI KEBOSANAN, KEJIJIKAN HINGGA PENGETAHUAN JALAN DAN BUAH ARIYA

*"Nibbindan virajjati viragā vimuccāti"*

"Karena letih, ia menjadi bebas dari nafsu dan Jalan Ariya terkembang. Dalam kebebasan dari nafsu ini dan Jalan Ariya yang terkembang, ia terbebas dari kekotoran *Asava kilesā*."

Yogī mengembangkan dari tingkat mengembangkan dari tingkat *sammasana* hingga tingkat *Bhaṅga* dengan merenungkan sifat dari fenomena *anicca, dukkha* dan *anatta.* Sang Bhagavā merujuk pengembangan ini dengan mengucapkan kata-kata '*Evam passam,* -- melihat demikian' seperti dalam kalimat di atas. Tingkat dari *Bhaṅga* hingga *Saṅkhārupakkhā* dan *anuloma* dijelaskan sebagai '*Nibbindati* perasaan letih atau jijik'. Kemudian menyusul, '*'Nibbindan virajjatī, viraga vimuccati'* 'ketika jijik, maka letih, ketika letih, maka menjadi bebas dari nafsu, ketika bebas dari nafsu, maka menjadi terbebaskan,' untuk menjelaskan pengembangan pengetahuan Jalan dan Buah. Suatu penjelasan yang sangat ringkas, dengan sempurna selaras dengan pengalaman praktis para Yogī.

## BAGAIMANA PENGALAMAN DAN PENJELASAN SELARAS

Ketika *saṅkhārupakkhā ñāṇa* menjadi lebih kuat, pengetahuan luar biasa muncul dengan cepat. Yogī yang pengembangan perasaan menjijikkannya belum cukup kuat untuk meninggalkan *nāma* dan *rūpa* dikuasai oleh kegelisahan. "Apa yang akan terjadi? Apakah aku akan mati?" Begitu kegelisahan muncul, konsentrasi menjadi lemah. Tetapi ketika perasaan jijik menguat, tidak ada kesempatan bagi kegelisahan untuk muncul dan Yogī merenungkan dengan tanpa usaha, dengan lancar. Segera ia turun ke dalam kondisi di mana ada kebebasan dari nafsu dan kemelekatan dan pemadaman total seluruh *nāma, rūpa, saṅkhāra.* Ini adalah pembebasan dari kekotoran, noda (*āsava*) yang seharusnya telah bebas pada tahap ini.

Ketika turun tanpa kemelekatan ke dalam mana ada pemadaman, melalui Jalan Pertama (*sotāpattimagga*), Yogī menjadi bebas dari kekotoran dan pandangan keliru (*Diṭṭhi āsava*); dari kebodohan yang berhubungan dengan keragu-raguan dan skeptisme, dan dari bentuk kasar nafsu indria yang dapat mengarah kepada alam *Apāya*. Ini adalah kebebasan

melalui Buah *Sotāpatti* yang merupakan hasil dari Jalan *Sotāpatti*.

Ketika turun ke dalam mana ada pemadaman melalui Jalan Kedua, *Sagadāgamimagga,* ada kebebasan dari jenis kasar nafsu indria. Ketika turun ke dalam mana ada pemadaman melalui Jalan Ketiga, *Anāgam magga*, seseorang menjadi bebas dari jenis halus nafsu-indria serta dari jenis halus kebodohan. Dengan *arahattamagga ñāṇa*, ada kebebasan dari semua jenis kekotoran. Ini sesuai dengan pernyataan "*virāga vimuccāti*". Ketika bebas dari nafsu dan turun ke dalam mana ada pemadaman, maka di sana muncul kebebasan melalui Buah yang merupakan hasil dari Sang Jalan. Pembebasan ini terlihat jelas melalui proses perenungan.

## PERENUNGAN OLEH SEORANG ARAHAT

Proses perenungan oleh seorang Arahat dijelaskan dalam kata-kata penutup dari Anattalakkhaṇa Sutta:

*"Vimuttasmin vimuttanīti ñāṇam hoti 'khīnā jāti vusitam brahmacāriyam katam karaniyam nāparam ittatthāyā'ti pajānāti."*

"Ketika terbebaskan, pengetahuan muncul pada perenungan bahwa kebebasan dari kekotoran telah tercapai. Dan ia mengetahui "Kelahiran telah padam; kehidupan suci (perenungan dan meditasi) telah dijalani; apa yang harus dilakukan telah dilakukan; tidak ada lagi yang harus dilakukan." Ia mengetahui ini melalui perenungan.

Ini adalah bagaimana seorang Arahat merenungkan kembali pencapaiannya. Di sini akan muncul pertanyaan, Bagaimanakah ia mengetahui bahwa kelahiran telah padam? Selama masih ada pandangan keliru dan ilusi sehubungan dengan gugus-gugus *nāma, rūpa* dan kemelekatan terhadapnya, menganggapnya sebagai kekal, memuaskan, diri dan entitas hidup, maka

masih akan ada pembaruan penjelmaan dalam lingkaran kehidupan. Ketika ia bebas dari pandangan keliru dan ilusi, maka ia bebas dari kemelekatan pula. Arahat mengetahui melalui perenungan bahwa ia bebas dari pandangan keliru dan ilusi sehubungan dengan gugus-gugus dan bahwa ia tidak lagi memiliki kemelekatan terhadapnya. Oleh karena itu, ia melihat dan menyimpulkan bahwa kelahiran telah padam baginya. Ini adalah perenungan terhadap kekotoran yang telah ditinggalkan dan padam.

Di sini kehidupan suci artinya praktik *sīla, samādhī,* dan *paññā.* Tetapi hanya menjaga sīla, atau hanya mengembangkan konsentrasi jhāna saja, tidak akan mencapai tujuan tertinggi. Tujuan tercapai hanya dengan mencatat fenomena *nāma* dan *rūpa* pada saat kemunculannya hingga tercapainya Sang Jalan dan Buah. Oleh karena itu, harus dimengerti bahwa meditasi "kehidupan suci telah dijalani" telah dipraktikkan untuk mencapai tujuan tertinggi.

"Apa yang harus dilakukan" artinya praktik meditasi untuk memahami sepenuhnya Empat Kebenaran Mulia. Dengan mempraktikkan meditasi hingga tercapainya *arahattamagga*, tugas ini selesai. Bahkan setelah melihat sendiri sifat lenyapnya melalui tiga *magga* yang lebih rendah dan memahami Kebenaran penderitaan yang sama dengan mengetahui sifat *anicca, dukhha* dan *anatta*, ilusi-ilusi tertentu seperti ilusi persepsi dan ilusi kesadaran masih ada untuk disingkirkan. Karena adanya ilusi-ilusi ini, maka masih ada kesenangan dan keinginan mempercayainya sebagai menyenangkan dan kenikmatan. Asal mula keinginan masih belum ditinggalkan. Jadi, bahkan bagi *Anāgam* masih ada penjelmaan baru. Pada tingkat *Arahattamagga*, Kebenaran penderitaan (sifat *anicca, dukkha* dan *anatta*) telah dipahami dengan baik dan benar. Semua ilusi persepsi dan kesadaran telah disingkirkan. Karena tidak ada lagi ilusi, maka tidak ada lagi kesalah-pahaman tentang kesenangan dalam kenikmatan, tidak ada kesempatan

bagi *samudaya tanhā* untuk muncul; telah disingkirkan secara total, tugas memahami Empat Kebenaran Mulia telah selesai dengan sempurna. Untuk itulah ini direnungkan bahwa tidak ada lagi yang harus dilakukan.

Dalam penjelasan perenungan oleh seorang Arahat ini, tidak disebutkan secara langsung dan terpisah mengenai perenungan Sang Jalan, Buah, Nibbāna dan kekotoran-kekotoran. Tetapi harus dimengerti bahwa perenungan dilakukan untuk yang pertama, diikuti oleh perenungan yang lainnya. Demikianlah harus dimengerti bahwa perenungan 'Kehidupan suci telah dijalani; apa yang harus dilakukan telah dlakukan' yang muncul sebagai kelanjutan dari Sang Jalan, Buah dan Nibbāna telah direnungkan. "Batin telah bebas; kelahiran telah padam" direnungkan, hanya setelah perenungan kekotoran yang telah dilenyapkan, disingkirkan. Penjelasan perenungan oleh Sotāpam, Sagadāgam dan Anāgam dibabarkan dalam khotbah kami tentang Sīlavanta.

## RANGKUMAN

"Dengan menjadi bosan ia menjadi bebas dari nafsu dan Jalan Ariya muncul. Ketika ada kebebasan dari nafsu dan Sang Jalan telah muncul, ia terbebaskan dari belenggu kekotoran. Dengan terbebas, muncullah perenungan bahwa batin telah bebas. Dan ia mengetahui 'Kelahiran telah padam, kehidupan suci telah dijalani; apa yang harus dilakukan telah dilakukan; tidak ada lagi yang harus dilakukan dalam kehidupan ini.'"

Para Yang Mulia Thera yang membacakan Sutta ini pada Konsili telah mencatatkan paragraf terakhir ini:

*"Idamavoca Bhagavā attamanā pañcavaggiyā Bhikkhu Bhagavato bāsitam abhinandun. Imasmin ca pana veyā karanasmin bhaññamāne pañcavaggiyānam Bhikkhunam ānupādāya āsavehi cittāni vimuccim suti."*

"Demikianlah Sang Bhagavā berkata, ' *(Rūpam Bhikkhave anatta* -- *P* -- *nāparam itattathāya ti pajānāti)* untuk mengajarkan Anattalakkhaṇa Sutta ini kepada Kelompok Lima Bhikkhu sehingga mereka mencapai Kearahatan. Merasa gembira, Kelompok Lima Bhikkhu senang dengan penjelasan yang diberikan oleh Sang Bhagavā. Terlebih lagi, sewaktu penjelasan ini sedang disampaikan (atau persis pada akhir khotbah ini), batin Kelompok Lima Bhikkhu itu bebas dari kemelekatan dan terbebaskan dari kekotoran-kekotoran.

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

Di antara Kelompok Lima Bhikhu, Yang Mulia Konsaññā menjadi seorang Sotāpanna pada jaga pertama di hari Purnama bulan Wāso sewaktu mendengarkan khotbah Dhammacakkappavattana Sutta. Ia harus melanjutkan dengan perenungan dan meditasi. Namun ia belum mencapai Kearahatan sebelum ia mendengarkan khotbah Anattalakkhaṇa Sutta. Yang Mulia Vappa menjadi Sotāpanna pada hari pertama setelah purnama bulan Wāso, Yang Mulia Bhaddiya di hari kedua, Yang Mulia Mahānam di hari ketiga dan Yang Mulia Assaji di hari keempat setelah purnama bulan Wāso berturut-turut. Mereka semuanya menjadi Sotāpana pada waktu itu, sewaktu mendengarkan khotbah Anattalakkhaṇa Sutta, merenungkan lima gugus sebagai "Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku;" hanya bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta.* Mereka mencapai tiga tingkat pengetahuan yang lebih tinggi, setahap demi setahap dan menjadi Arahat. Menurut Komentar Patisammbhidā, mereka mencapai Kearahatan segera setelah khotbah berakhir dengan merenungkan Ajaran.

Pada tahun 103 Maha Era, dihitung mundur dari tahun 1325 Myanmar Era ini, yaitu 2552 tahun yang lalu. Pada tahun itu, hari kelima setelah purnama bulan Wāso setelah pembabaran khotbah Anattalakkhaṇa Sutta berakhir, muncullah enam

Arahat termasuk Sang Buddha di alam manusia. Ini membangkitkan semangat pengabdian religius dengan memvisualisasikan adegan ini di taman rusa dekat Vārānasi, bagaimana Sang Buddha mengajarkan Anattalakkhaṇa Sutta dan bagaimana Kelompok Lima Bhikkhu sambil memperhatikan dengan penuh hormat pada khotbah ini mencapai Kearahatan, padamnya semua kekotoran. Marilah kita mencoba memvisualisasikan adegan ini.

## PENGHORMATAN KEPADA ENAM ARAHAT

Dua ribu lima ratus lima puluh dua tahun yang lalu, pada hari kelima paruh kedua bulan Wāso, Sang Buddha membabarkan khotbah Anattalakkhaṇa Sutta kepada Kelompok Lima Bhikkhu. Setelah mendengarkan khotbah dan merenungkan Ajaran itu, seluruh Lima Bhikkhu menjadi terbebas dari kekotoran dan mencapai Kearahatan. Kami menghormat dengan merangkapkan tangan kepada semua yang telah tercerahkan dan Kelompok Lima Bhikkhu yang telah menjadi enam Arahat pertama, bebas sepenuhnya dari kekotoran-kekotoran, di awal Pengajaran Buddha.

Kami telah membabarkan khotbah ini selama dua belas kali sepanjang dua belas minggu berlalu dan mencakup keseluruhan Sutta. Sekarang kami akan menutup rangkaian kuliah tentang Anattalakkhaṇa Sutta ini.

## DOA PENUTUP

Semoga, kalian semua orang-orang baik yang hadir di sini, melalui kebajikan memperhatikan dengan hormat khotbah tentang Anattalakkhaṇa Sutta ini, mampu merenungkan seperti diinstruksikan oleh Sutta ini pada lima gugus *rūpa, vedanā, saññā, saṅkhāra* dan *viññāṇa*; dan mencatatnya pada setiap perwujudannya dalam melihat, mendengar, dan sebagainya, sebagai 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini

bukan diriku,' dan melihatnya dengan pengetahuan sendiri, dengan baik dan benar sebagai muncul dan lenyap terus-menerus, dan oleh karena itu, bersifat *anicca, dukkha* dan *anatta*, mampu segera mencapai Sang Jalan dan Buah, Nibbāna, akhir segala penderitaan.

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

AKHIR DARI BAGIAN KEDELAPAN DARI
ANATTALAKKHAṆA SUTTA

INI ADALAH AKHIR DARI KESELURUHAN
ANATTALAKKHAṆA SUTTA

Diterjemahkan ke Bahasa Inggris oleh U KO LAY

(ZEYA MAUNG)

## Anatta-lakkhana Sutta

## (The Discourse on the Not-self Characteristic)

**[Evam-me sutam,] Ekam samayam Bhagava, Baranasiyam viharati isipatane migadaye. Tatra kho Bhagava paṭca-vaggiye bhikkhu amantesi.**

Demikianlah yang kudengar, pada suatu ketika Sang Bhagavā sedang berdiam di Vanarasi, di Taman Rusa di Isipatana. Di sana Beliau berkata kepada Kelompok Lima Bhikkhu:

**"Rupam bhikkhave anatta. Rupaṭca hidam bhikkhave atta abhavissa, Nayidam rupam abadhaya samvatteyya, Labbhetha ca rupe, Evam me rupam hotu evam me rupam ma ahositi.**

Badan jasmani ini, para bhikkhu, adalah bukan aku. Jika badan jasmani ini adalah aku, maka badan jasmani ini tidak akan menyerah pada ketidak-nyamanan. Adalah mungkin (untuk mengatakan) sehubungan dengan badan-jasmani, 'Biarlah badan-jasmaniku seperti ini. Biarlah badan-jasmaniku tidak seperti ini.'

**Yasma ca kho bhikkhave rupam anatta, Tasma rupam abadhaya samvattati, Na ca labbhati rupe, Evam me rupam hotu evam me rupam ma ahositi.**

Tetapi tentu saja, karena badan-jasmani ini bukan aku, maka badan jasmani ini menyerah pada ketidak-nyamanan. Dan adalah tidak mungkin (untuk mengatakan) sehubungan dengan badan-jasmani, 'Biarlah badan-jasmaniku seperti ini. Biarlah badan-jasmaniku tidak seperti ini.'

**Vedana anatta. Vedana ca hidam bhikkhave atta abhavissa,**

**Nayidam vedana abadhaya samvatteyya, Labbhetha ca vedanaya, Evam me vedana hotu evam me vedana ma ahositi.**

Perasaan adalah bukan aku. Jika perasaan adalah aku, maka perasaan tidak akan menyerah pada ketidak-nyamanan. Adalah mungkin (untuk mengatakan) sehubungan dengan perasaan, 'Biarlah perasaanku seperti ini. Biarlah perasaanku tidak seperti ini.'

**Yasma ca kho bhikkhave vedana anatta, Tasma vedana abadhaya samvattati, Na ca labbhati vedanaya, Evam me vedana hotu evam me vedana ma ahositi.**

Tetapi tentu saja, karena perasaan bukan aku, maka perasaan menyerah pada ketidak-nyamanan. Dan adalah tidak mungkin (untuk mengatakan) sehubungan dengan perasaan, 'Biarlah perasaanku seperti ini. Biarlah perasaanku tidak seperti ini.'

**Saṭṭa anatta. Saṭṭa ca hidam bhikkhave atta abhavissa, Nayidam saṭṭa abadhaya samvatteyya, Labbhetha ca saṭṭaya, Evam me saṭṭa hotu evam me saṭṭa ma ahositi.**

Persepsi adalah bukan aku. Jika persepsi adalah aku, maka persepsi tidak akan menyerah pada ketidak-nyamanan. Adalah mungkin (untuk mengatakan) sehubungan dengan persepsi, 'Biarlah persepsiku seperti ini. Biarlah persepsiku tidak seperti ini.'

**Yasma ca kho bhikkhave saṭṭa anatta, Tasma saṭṭa abadhaya samvattati, Na ca labbhati saṭṭaya, Evam me saṭṭa hotu evam me saṭṭa ma ahositi.**

Tetapi tentu saja, karena persepsi bukan aku, maka persepsi menyerah pada ketidak-nyamanan. Dan adalah tidak mungkin (untuk mengatakan) sehubungan dengan persepsi, 'Biarlah

persepsiku seperti ini. Biarlah persepsiku tidak seperti ini.'

**Sankhara anatta. Sankhara ca hidam bhikkhave atta abhavissamsu, Nayidam sankhara abadhaya samvatteyyum, Labbhetha ca sankharesu, Evam me sankhara hontu evam me sankhara ma ahesunti.**

Proses-proses batin adalah bukan aku. Jika proses-batin adalah aku, maka proses-batin tidak akan menyerah pada ketidak-nyamanan. Adalah mungkin (untuk mengatakan) sehubungan dengan proses-batin, 'Biarlah proses-batinku seperti ini. Biarlah proses-batinku tidak seperti ini.'

**Yasma ca kho bhikkhave sankhara anatta, Tasma sankhara abadhaya samvattanti, Na ca labbhati sankharesu, Evam me sankhara hontu evam me sankhara ma ahesunti.**

Tetapi tentu saja, karena proses-batin bukan aku, maka peroses-batin menyerah pada ketidak-nyamanan. Dan adalah tidak mungkin (untuk mengatakan) sehubungan dengan proses-batin, 'Biarlah proses-batinku seperti ini. Biarlah proses-batinku tidak seperti ini.'

**Viṭṭanam anatta. Viṭṭanaṭca hidam bhikkhave atta abhavissa, Nayidam viṭṭanam abadhaya samvatteyya, Labbhetha ca viṭṭane, Evam me viṭṭanam hotu evam me viṭṭanam ma ahositi.**

Kesadaran adalah bukan aku. Jika kesadaran adalah aku, maka kesadaran tidak akan menyerah pada ketidak-nyamanan. Adalah mungkin (untuk mengatakan) sehubungan dengan kesadaran, 'Biarlah kesadaranku seperti ini. Biarlah kesadaranku tidak seperti ini.'

**Yasma ca kho bhikkhave viṭṭanam anatta, Tasma viṭṭanam abadhaya samvattati, Na ca labbhati viṭṭane, Evam me**

**viṭṭanam hotu evam me viṭṭanam ma ahositi.**

Tetapi tentu saja, karena kesadaran bukan aku, maka kesadaran menyerah pada ketidak-nyamanan. Dan adalah tidak mungkin (untuk mengatakan) sehubungan dengan kesadaran, 'Biarlah kesadaranku seperti ini. Biarlah kesadaranku tidak seperti ini.'

**Tam kim maṭṭatha bhikkhave rupam niccam va aniccam vati."**

"Bagaimanakah menurut kalian, para bhikkhu – Apakah badan jasmani kekal atau tidak kekal?"

**"Aniccam bhante."**

"Tidak kekal, Bhagavā"

**"Yam-pananiccam dukkham va tam sukham vati."**

"Dan apakah yang tidak kekal itu kebahagiaan atau penderitaan?"

**"Dukkham bhante."**

"Penderitaan, Bhagavā."

**"Yam-pananiccam dukkham viparinama-dhammam, Kallam nu tam samanupassitum, Etam mama eso'ham-asmi eso me attati."**

"Dan apakah layak menganggap apa yang tidak kekal, penuh penderitaan, mengalami perubahan sebagai : 'Ini milikku. Ini diriku. Ini aku'?"

**"No hetam bhante."**

"Tidak, Bhagavā."

**"Tam kim maṭṭatha bhikkhave vedana nicca va anicca vati."**

"Bagaimanakah menurut kalian, para bhikkhu – apakah perasaan kekal atau tidak kekal?"

**"Anicca bhante."**

"Tidak kekal, Bhagavā"

**"Yam-pananiccam dukkham va tam sukham vati."**

"Dan apakah yang tidak kekal itu kebahagiaan atau penderitaan?"

**"Dukkham bhante."**

"Penderitaan, Bhagavā."

**"Yam-pananiccam dukkham viparinama-dhammam, Kallam nu tam samanupassitum, Etam mama eso'ham-asmi eso me attati."**

"Dan apakah layak menganggap apa yang tidak kekal, penuh penderitaan, mengalami perubahan sebagai : 'Ini milikku. Ini diriku. Ini aku'?"

**"No hetam bhante."**

"Tidak, Bhagavā."

**"Tam kim maṭṭatha bhikkhave saṭṭa nicca va anicca vati."**

"Bagaimanakah menurut kalian, para bhikkhu – apakah persepsi kekal atau tidak kekal?"

**"Anicca bhante."**

"Tidak kekal, Bhagavā"

**"Yam-pananiccam dukkham va tam sukham vati."**

"Dan apakah yang tidak kekal itu kebahagiaan atau penderitaan?"

**"Dukkham bhante."**

"Penderitaan, Bhagavā."

**"Yam-pananiccam dukkham viparinama-dhammam, Kallam nu tam samanupassitum, Etam mama eso'ham-asmi eso me attati."**

"Dan apakah layak menganggap apa yang tidak kekal, penuh penderitaan, mengalami perubahan sebagai : 'Ini milikku. Ini diriku. Ini aku'?"

**"No hetam bhante."**

"Tidak, Bhagavā."

**"Tam kim maṭṭatha bhikkhave sankhara nicca va anicca vati."**

"Bagaimanakah menurut kalian, para bhikkhu – apakah proses batin kekal atau tidak kekal?"

**"Anicca bhante."**

"Tidak kekal, Bhagavā"

**"Yam-pananiccam dukkham va tam sukham vati."**

“Dan apakah yang tidak kekal itu kebahagiaan atau penderitaan?”

**“Dukkham bhante.”**

“Penderitaan, Bhagavā.”

**“Yam-pananiccam dukkham viparinama-dhammam, Kallam nu tam samanupassitum, Etam mama eso’ham-asmi eso me attati.”**

“Dan apakah layak menganggap apa yang tidak kekal, penuh penderitaan, mengalami perubahan sebagai : ‘Ini milikku. Ini diriku. Ini aku’?”

**“No hetam bhante.”**

“Tidak, Bhagavā.”

**“Tam kim maṭṭatha bhikkhave viṭṭanam niccam va aniccam vati.”**

“Bagaimanakah menurut kalian, para bhikkhu – apakah kesadaran kekal atau tidak kekal?”

**“Aniccam bhante.”**

“Tidak kekal, Bhagavā”

**“Yam-pananiccam dukkham va tam sukham vati.”**

“Dan apakah yang tidak kekal itu kebahagiaan atau penderitaan?”

**“Dukkham bhante.”**

"Penderitaan, Bhagavā."

**"Yam-pananiccam dukkham viparinama-dhammam, Kallam nu tam samanupassitum, Etam mama eso'ham-asmi eso me attati."**

"Dan apakah layak menganggap apa yang tidak kekal, penuh penderitaan, mengalami perubahan sebagai : 'Ini milikku. Ini diriku. Ini aku'?"

**"No hetam bhante."**

"Tidak, Bhagavā."

**"Tasmatiha bhikkhave yankiṭci rupam atitanagata-paccuppannam, Ajjhattam va bahiddha va, Olarikam va sukhumam va, Hinam va panitam va, Yandure santike va, Sabbam rupam,**

Demikianlah, para bhikkhu, badan jasmani apapun – di masa lampau, masa depan atau masa sekarang; kasar atau halus, biasa atau mulia; jauh atau dekat; setiap badan jasmani –

**Netam mama neso'ham-asmi na meso attati, Evam-etam yathabhutam sammappaṭṭaya datthabbam.**

Harus dilihat sebagaimana adanya dengan pandangan benar sebagai: 'Ini bukan milikku. Ini bukan diriku. Ini bukan aku.'

**Ya kaci vedana atitanagata-paccuppanna, Ajjhatta va bahiddha va, Olarika va sukhuma va, Hina va panita va, Ya dure santike va, Sabba vedana,**

perasaan apapun – di masa lampau, masa depan atau masa sekarang; kasar atau halus, biasa atau mulia; jauh atau dekat; setiap perasaan –

**Netam mama neso'ham-asmi na meso attati, Evam-etam yathabhutam sammappaṭṭaya datthabbam.**

Harus dilihat sebagaimana adanya dengan pandangan benar sebagai: 'Ini bukan milikku. Ini bukan diriku. Ini bukan aku.'

**Ya kaci saṭṭa atitanagata-paccuppanna, Ajjhatta va bahiddha va, Olarika va sukhuma va, Hina va panita va, Ya dure santike va, Sabba saṭṭa,**

persepsi apapun – di masa lampau, masa depan atau masa sekarang; kasar atau halus, biasa atau mulia; jauh atau dekat; setiap persepsi –
**Netam mama neso'ham-asmi na meso attati, Evam-etam yathabhutam sammappaṭṭaya datthabbam.**

Harus dilihat sebagaimana adanya dengan pandangan benar sebagai: 'Ini bukan milikku. Ini bukan diriku. Ini bukan aku.'

**Ye keci sankhara atitanagata-paccuppanna, Ajjhatta va bahiddha va, Olarika va sukhuma va, Hina va panita va, Ye dure santike va, Sabbe sankhara,**

Proses batin apapun – di masa lampau, masa depan atau masa sekarang; kasar atau halus, biasa atau mulia; jauh atau dekat; setiap proses batin –

**Netam mama neso'ham-asmi na meso attati, Evam-etam yathabhutam sammappaṭṭaya datthabbam.**

Harus dilihat sebagaimana adanya dengan pandangan benar sebagai: 'Ini bukan milikku. Ini bukan diriku. Ini bukan aku.'

**Yankiṭci viṭṭanam atitanagata-paccuppannam, Ajjhattam va bahiddha va, Olarikam va sukhumam va, Hinam va panitam va, Yandure santike va, Sabbam viṭṭanam,**

Kesadaran apapun – di masa lampau, masa depan atau masa sekarang; kasar atau halus, biasa atau mulia; jauh atau dekat; setiap kesadaran –

**Netam mama neso'ham-asmi na meso attati, Evam-etam yathabhutam sammappaṭṭaya datthabbam.**

Harus dilihat sebagaimana adanya dengan pandangan benar sebagai: 'Ini bukan milikku. Ini bukan diriku. Ini bukan aku.'

**Evam passam bhikkhave sutava ariya-savako, Rupasmim pi nibbindati, Vedanaya pi nibbindati, Saṭṭaya pi nibbindati, Sankharesu pi nibbindati, Viṭṭanasmim pi nibbindati.**

Melihat demikian, siswa terlatih dari para mulia mengembangkan kekecewaan terhadap badan jasmani, kekecewaan terhadap perasaan, kekecewaan terhadap persepsi, kekecewaan terhadap proses batin, dan kekecewaan terhadap kesadaran.

**Nibbindam virajjati, Viraga vimuccati,**

Karena kecewa, ia menjadi bosan. Melalui kebosanan ia terbebaskan.

**Vimuttasmim vimuttam-iti ṭanam hoti, Khina jati, Vusitam brahma-cariyam, Katam karaniyam, Naparam itthattayati pajanatiti."**

Dengan terbebaskan, muncullah pengetahuan, 'Terbebaskan.' Ia melihat bahwa, 'Kelahiran telah berakhir, kehidupan suci telah dipenuhi, tugas telah diselesaikan. Tidak ada lagi yang lebih jauh di dunia ini.'

**Idam-avoca Bhagava, Attamana paṭca-vaggiya bhikkhu Bhagavato bhasitam abhinandum.**

Demikianlah Sang Bhagavā berkata. Merasa puas, Kelompok Lima Bhikkhu gembira mendengar kata-kata Beliau.

**Imasmiṭca pana veyya-karanasmim bhaṭṭamane, Paṭca-vaggiyanam bhikkhunam anupadaya, Asavehi cittani vimuccimsuti.**

Dan ketika penjelasan ini sedang dibabarkan, batin kelompok lima bhikkhu itu, karena meluruhnya kemelekatan, terbebaskan dari kekotoran batin.

# *KHOTBAH PANJANG*

# *TENTANG*

# *MĀLUKYAPUTTA SUTTA*

*Dibabarkan pada hari kedelapan paruh bulan pengembangan Wagaung 1338 M.E.*

## PENDAHULUAN

Mālukyaputta Sutta menyajikan kepada kita pengetahuan mendasar tentang prinsip-prinsip dan praktik Vipassanā, meditasi pandangan terang. Ini telah dimasukkan dalam Kanon Pali sebagai Samyutta Nikāya, dan Dua-puluh-empat bait yang terdapat di dalamnya juga dapat ditemukan dalam Visati Nipāta dari Thera Gātha. Sutta ini dibabarkan oleh Sang Buddha atas permintaan Bhikkhu Mālukyaputta, putera seorang siswa perempuan bernama Mālukya, atau Mālunkya. Jika kita merujuk pada Naskah Srilanka, permohonannya adalah dalam kata-kata berikut ini:

*Sādhu me bhante bhagavā samkhittena dhammam desetu. Yamaham bhagavato dhammam sutvā e ko vūpakattho appamatto ātāpī pahitatto vihareyam.*

Yang Mulia! Saya berharap mendapatkan manfaat dari khotbah Dhamma-Mu secara singkat. Setelah mendengarkan intinya, saya akan berdiam dalam kesunyian, melatihnya dengan penuh perhatian, usaha benar dan tujuan tunggal.

Pada hakikatnya, Mālukyaputta memohon kepada Sang Bhagavā untuk memberikan kepadanya secara ringkas

tentang satu subyek meditasi, *Kammaṭṭhāṇa*, ketika ia ingin mempraktikkannya dengan cara yang benar di tempat yang tenang. Kesunyian adalah sangat penting dalam bermeditasi, karena akan menghasilkan *sāmadhi*, kekuatan konsentrasi, yang mungkin dapat terganggu jika seseorang menetap bersama orang lain. Tetapi ketika seseorang sulit memperoleh kesunyian itu, maka ia harus mengurus urusannya sendiri sementara orang lain mengurus urusannya juga. Dalam situasi demikian, adalah baik sekali jika mereka tidak saling berbicara atau bahkan tidak melihat apa yang dilakukan orang lain, memusatkan perhatiannya hanya pada Dhamma.

## APPAMATTO

Dalam Kitab, terdapat kata *appamatto*, yang berarti "waspada". Ini juga sangat penting. Yogī yang bermeditasi di Yeiktha ini mungkin saja terbiasa dengan kewaspadaan, tidak pernah melupakan sesaatpun bahwa mereka sedang berusaha untuk menembus Dhamma. Ketika mereka melihat sebuah obyek, mereka mencatatnya dengan penuh kewaspadaan. Ketika mereka mendengar, ketika mereka mencium, ketika mereka mengecap, ketika mereka menyentuh atau ketika mereka berpikir, mereka selalu penuh perhatian terhadap pendengaran, penciuman, kecapan, sentuhan atau pemikiran. Perilaku atau gerakan sekecil apapun tidak pernah tidak tercatat atau tidak teramati. Mereka menjaga perhatian mereka selalu waspada, tidak membiarkan kelengahan berkembang.

## ĀTĀPI

Kitab juga menyebutkan *ātāpi*, arti dasarnya adalah memanaskan. Ketika seseorang terbakar oleh semangat, *ātāpi* dapat dikatakan bekerja dalam demam. Panas menyebabkan menguapnya air atau kelembaban. Semangat menyebabkan menguapnya semua *Kilesa*, istilah kolektif untuk segala jenis kekotoran. Tidak ada lalat yang dapat beterbangan di

sekeliling sepotong besi yang panas membara. Kekotoran dapat diumpamakan sebagai lalat dan semangat sebagai besi panas membara. Di mana semangat berkurang, kekotoran akan memperoleh pintu masuk ke dalam melalui enam pintu-indria dan menyiksa orang-orang biasa yang tidak mampu mencatat fenomena muncul dan lenyapnya segala sesuatu yang berkondisi. Kekotoran tidak mendapat tempat bagi seorang Yogī yang bermeditasi. Dalam naskah-naskah, basah adalah sebutan untuk *Kilesa*. Ketika usaha meditasi muncul dengan semangat yang paling tinggi, maka basah itu lenyap meninggalkan pikiran seseorang menjadi kering dan bersih.

## EMPAT USAHA BENAR

Ada empat kelompok usaha benar yang disebut *sammappadhāna*.

(1) Ada usaha untuk mencegah perbuatan tidak bermanfaat yang belum muncul. Penerapannya adalah bertujuan sebagai tindakan pencegahan yang mirip seperti tindakan yang diambil oleh petugas kesehatan dalam mengkampanyekan pencegahan penyakit menular. Karena kita biasanya bertemu dengan kejahatan dalam kehidupan sehari-hari kita, maka kita harus berhati-hati dalam berhubungan dengan kejahatan dan sangat berhati-hati untuk mencegah kita terkontaminasi oleh kejahatan.

(2) Ada usaha untuk mencegah perbuatan tidak bermanfaat yang telah muncul agar tidak muncul kembali. Ini untuk menghalangi kejahatan terulang kembali. Di samping itu, kita harus berusaha untuk tidak berhubungan dengan *anusaya* atau kecenderungan ke arah *kilesa*, karena, walaupun kita dapat menghindari kejahatan selama sesaat, jika kita masih memiliki kecenderungan terhadapnya, kita mungkin dapat dikuasainya dalam jangka panjang. Tindakan melihat atau mendengar

seketika memunculkan kecenderungan terhadap obyek-obyek indria dan kecenderungan demikian dikenal sebagai *ārammanānusaya*, yang merupakan akar penyebab *kilesa*. Bagi yogī yang bermeditasi, semua itu tidak sesuai. Ketika ia menapak Sang Jalan, semua prototipe *kilesa* yang disebut *santānanusaya* yang menduduki dirinya lenyap seluruhnya.

(3) Ada usaha untuk memunculkan perbuatan bermanfaat yang belum muncul. Jika kita belum melakukan perbuatan baik, lakukanlah sekarang, *Kusala Dhamma*, perbuatan baik, harus dicapai melalui praktik kedermawanan, moralitas dan sikap batin. Saya mendorong anda semua khususnya untuk mempraktikkan meditasi pandangan terang jika anda belum melakukannya. Jika anda sedang melakukannya dengan pikiran tertuju pada *vipassanā ñāṇa*, pengetahuan pandangan terang, lanjutkanlah hingga Sang Jalan tercapai.

(4) Ada usaha untuk mengembangkan perbuatan bermanfaat hingga Sang Jalan tercapai. Biasanya seorang Yogī memiliki seluruh empat jenis usaha ini untuk melindungi dirinya dari tindakan jahat, menghindari pengulangan kejahatan, melakukan kebaikan yang belum ia lakukan dan mengembangkan apa yang telah ia lakukan.

## PAHITATTO

Para penulis zaman dulu biasanya menerjemahkan kata *pahitatto* sebagai "dengan pikiran tertuju pada Nibbāna." Dalam arti harafiah, beberapa orang akan mengajukan pendapat bahwa seorang yogī tidak perlu mempraktikkan Dhamma begitu ia telah mengarahkan pikirannya kepada konsep Nibbāna. Ini berlawanan dengan pokok ajaran Buddhis yang dijelaskan dalam Kitab. Apa yang dimaksudkan kata itu adalah usaha dalam praktik yang tidak mementingkan kehidupan dan

organ-organ tubuh, memusatkan pikiran pada Sang Jalan, Buah dan Nibbāna. Ini sesuai dengan komentar Sīlakkhandha Sutta sehubungan dengan subyek sikap batin.

## NASIHAT BUDDHA

Buddha mengabulkan permohonan Mālukya dengan berkata:

> Bagaimana, Mālukyaputta! Apa yang harus Kukatakan kepada para bhikkhu lainnya ketika engkau mengajukan permohonan demikian? Engkau sudah tua, engkau sudah lanjut usia; engkau telah sampai pada paruh terakhir dari umur kehidupan manusia. Meskipun begitu, engkau memohon inti Dhamma sebagai nasihat dari-Ku!

Kata-kata Buddha dapat berarti kecaman dan juga penerimaan. Bhikkhu tua itu belum mengusahakan Dhamma selagi muda. Hanya setelah ia menginjakkan sebelah kakinya di kuburan ia mengatakan untuk berdiam di dalamnya. Jika nasihat Buddha dilihat dari sudut itu, Mālukyaputta dapat dianggap sedang dicela.

Tetapi di sini, Mālukyaputta menjalani kehidupan suci untuk mencari kebenaran terlepas dari usianya yang sudah lanjut. Apa yang akan dikatakan oleh para bhikkhu muda? Mereka tentu akan menirunya. Dalam konteks ini dapat diartikan bahwa Buddha sebenarnya memujinya. Hari ini jika seorang pemuda bertemu dengan laki-laki atau perempuan tua yang berusaha keras untuk mencapai Dhamma, ia harus mengikuti jejak mereka.

Karena Mālukyaputta berulang-ulang mengajukan permohonan, Sang Bhagavā membabarkan kepadanya dasar-dasar praktik meditasi pandangan terang dengan mengajukan serangkaian pertanyaan yang, ketika terjawab, dapat mengungkapkan metode yang berhubungan dengan vipassanā.

## PERTANYAAN VIPASSANĀ I

*Tam kim maññasi Mālukyaputta. Ye te cakkhuviññeyya rūpa adiṭṭha adiṭṭhapubbā, na ca passati. Na ca te hoti passeyyanti; atthi te tattha chando vā rāgo vapemam vā.*

Bagaimanakah engkau memahami hal ini, Mālukyaputta? Jawablah sebaik yang engkau mampu. Ada obyek-obyek terlihat tertentu, obyek yang belum pernah engkau lihat sesaat yang lalu atau di masa lalu yang telah lama, atau bahkan di saat sekarang atau di masa depan. Dapatkan obyek-obyek demikian membangkitkan keinginan, nafsu dan cinta dalam dirimu?

*Rūpa*, bentuk, yang dapat dilihat seseorang dengan mata telanjang adalah, kenyataan atau *paramaṭṭha*. Tetapi ada juga obyek lain yang terlihat seolah-olah kenyataan bagi pikiran namun bukan kenyataan, misalnya, obyek-obyek yang terdapat dalam khayalan atau mimpi. Semua itu dikenal sebagai *paññatti*, obyek konseptual. Dalam Kitab, rujukan diberikan pada obyek-obyek di masa lalu yang lama. Mereka menghubungkan obyek-obyek dalam kehidupan lampau yang teringat dalam kehidupan sekarang. Di masa Sang Buddha terdapat seorang perempuan bernama Patipujika, yang mampu mengingat kehidupan masa lampaunya. Dalam kehidupan sebelumnya, suaminya adalah dewa bernama Malabari. Ia terus-menerus mengingatnya dalam kehidupan sekarang. Adalah sehubungan dengan orang sepertinyalah masa lalu yang lama disebutkan dalam Kitab.

Orang yang dapat mengembangkan hal-hal yang dimimpikan atau dibayangkan adalah dapat dimengerti. Namun tidak ada keterikatan dapat muncul sehubungan dengan obyek-obyek yang tidak dapat dimimpikan atau dikhayalkan. Tidak ada cinta yang berkembang dalam diri seorang laki-laki kepada seorang perempuan yang tidak pernah ia pikirkan atau

temui dalam khayalannya, dan hal yang sama berlaku pada perempuan.

Pertanyaan Buddha dijawab oleh Mālukyaputta: "Tentu saja, Yang Mulia, tidak ada keinginan, tidak ada nafsu, tidak ada cinta yang dapat berkembang dalam diriku kepada obyek-obyek yang belum pernah kulihat di masa lalu, atau di masa sekarang, atau kepada obyek-obyek yang tidak diharapkan untuk dapat dilihat di masa depan."

## KISAH ANITTHIGANDHA KUMĀRA

Dalam Komentar Dhammapada disebutkan sebuah kisah tentang Anitthigandha Kumāra yang mengembangkan cinta kepada seorang perempuan cantik dalam pikirannya. Ini artinya bahwa jika seseorang dapat memvisualisasikan suatu gambaran dalam mimpi atau pikirannya, keinginan, nafsu, cinta dapat muncul dalam pikirannya. Kisah itu adalah sebagai berikut:

Anitthigandha Kumāra lahir di Sāvatthi. Ia adalah Brahma dalam kehidupan sebelumnya. Sewaktu di alam Brahma, ia terbebas dari belenggu keinginan-indria dan nafsu. Terlahir kembali sebagai manusia, ia tidak memiliki kecenderungan terhadap apapun yang berhubungan dengan lawan jenis. Ketika ia dewasa, orang tuanya memintanya untuk menikah. Tetapi, ia yang tidak suka menikah menolak dengan berkata: "Aku tidak menginginkan seorang istri." Karena orang tuanya mendesaknya untuk beristri, ia memikirkan suatu muslihat untuk dapat menghindari pernikahan. Ia mencari jasa seorang pematung untuk membuatkan sebuah patung emas untuknya yang berbentuk seorang gadis cantik dan, setelah selesai; ia memberitahu orang tuanya bahwa ia mau menikahi siapapun yang menyerupai patung emas itu. Sang orangtua, karena kaya-raya dan mampu, menyewa pelayanan dari para brahmana untuk berkeliling dunia dan mencari sang

pengantin perempuan yang sesuai dengan bayangan putera mereka yang terbentuk dalam patung emas itu.

Ketika para brahmana sampai di Kota Sāgala di kerajaan Madda, mereka mendengar orang-orang membicarakan tentang kecantikan seorang gadis berumur enam belas tahun yang dikurung di sebuah menara tujuh tingkat. Setelah melacaknya, mereka memohon kepada orangtua gadis itu untuk memperbolehkan mereka untuk menilai kecantikannya; dan mereka terpesona dengan kenyataan bahwa kecantikannya jauh melampaui kecantikan patung emas itu.

Para perantara itu kemudian mengungkapkan tujuan mereka sebenarnya kepada orangtua itu dan melamar sang gadis cantik untuk dinikahkan dengan Anitthigandha Kumāra, para utusan itu memberikan informasi tentang sang mempelai kepada orangtua Anitthigandha Kumāra, yang, ketika mendengar berita bahwa sang mempelai perempuan ternyata lebih cantik daripada patung itu, menjadi gembira untuk menjemputnya datang ke kotanya sesegera mungkin. Ini adalah contoh dari jenis keterikatan yang muncul dari khayalan.

Sāgala dan Sāvatthi berjarak lebih dari lima atau enam ratus mil; dan pada masa itu sistem transportasi adalah sangat sederhana. Mungkin ia dibawa dengan kereta yang ditarik oleh kuda. Ia menjadi sangat kelelahan dalam perjalanan itu, dan ketika, malangnya, ia jatuh sakit, ia meninggal dunia.

Ketika Anitthigandha Kumāra mendengar berita itu, ia menjadi sangat tertekan karena tidak berkesempatan bahkan sekedar melihat kecantikannya yang terkenal. Ia tidak bisa makan dan tidur. Mengetahui hal ini Sang Buddha mengasihaninya dan datang ke rumahnya pada waktu mengumpulkan dana makanan. Sang orangtua dengan penuh hormat mempersembahkan makanan kepada Sang Buddha dan membawa putera mereka ke hadapan Sang Buddha.

Akar dari duka cita dan kegelisahan terletak dalam *raga*, nafsu dan lima unsur dari keinginan-indria. Untuk menjelaskan hal ini, Sang Buddha berkata:

*Kāmato jāyate soko; Kāmato jāyate bhayam; Kāmato vippamuttassa; Natthi soko kuto bhavam*

Disebabkan keinginan-indria, kesengsaraan muncul dan begitu juga ketakutan dari kegelisahan. Ia yang telah bebas dari dikuasai keinginan-indria tidak lagi bertemu dengan penderitaan maupun ketakutan.

Setelah mendengar ini, pemuda itu mencapai tingkat kesucian *sotāpatti magga*, Jalan seorang pemasuk-arus. Sebelumnya ia tidak menyukai perempuan, dan berpikir bahwa ia dapat menipu orangtuanya dengan suatu hal yang mustahil. Sekarang ketika apa yang mustahil telah menjadi mungkin dengan ditemukannya seorang gadis cantik yang melampaui buatannya sendiri, kemelekatan tumbuh dalam dirinya yang menyiksa batinnya yang tidak bersalah.

## JAWABAN MĀLUKYAPUTTA

Mālukyaputta menjawab pertanyaan Sang Buddha bahwa tidak ada keinginan, tidak ada nafsu, tidak ada cinta yang dapat muncul dari obyek-obyek indria yang belum pernah dialami sebelumnya, atau dari obyek yang tidak dialami pada saat ini, atau dari obyek yang tidak akan dialami di masa depan bahkan dalam khayalan seseorang. Yogī yang bermeditasi di sini di Yeiktha ini memahami hal ini; tetapi ini mungkin menjadi pertanyaan bagi mereka yang belum memiliki pengalaman meditasi pandangan terang. Di tahun 1313 M.E. saya memberikan khotbah Mālukyaputta Sutta di Thaddhamma Thitagu Yeiktha di Pathein, ketika adik dari Thaddhamma Thitagu Sayadaw berada di antara para hadirin. Ia mengaku bahwa ia menjadi bingung ketika ia mendengar

sebutan *rūpa* yang belum pernah dilihat atau yang tidak dapat dimunculkan dalam khayalan. Ia bertanya-tanya *rūpa* jenis apakah itu. Ia adalah seorang yang cerdas tetapi pikirannya tidak mampu menerima sebelum ia mempraktikkan meditasi pandangan terang. Setelah ia mempraktikkannya, ia benar-benar yakin akan kebenaran Dhamma. Ia menjadi begitu gembira dengan khotbah itu sehingga ia membagi pengetahuan yang ia peroleh dari apa yang dibabarkan kepada para siswa lainnya.

Tetapi saya pikir setiap orang yang penuh perhatian dapat menerima kenyataan bahwa obyek-obyek indria yang belum pernah dilihat tidak dapat menggerakkan *raga*. Apakah mungkin bagi kalian untuk mencintai seseorang yang belum pernah kalian jumpai sebelumnya? Bukan hanya cinta, tetapi juga kebencian tidak dapat muncul dalam kasus demikian. Juga tidak dengan kebodohan dan pandangan keliru. Saya telah membuatkan pernyataan-pernyataan berikut ini yang berhubungan dengan topik ini untuk membantu ingatan kalian.

(1) Di mana obyek-obyek terlihat tetap tidak terlihat, di sana *kilesa* lenyap dengan sendirinya.

(2) Di mana obyek-obyek terlihat menjadi terlihat, di sana *kilesa* menunggu.

(3) Ingatlah dengan penuh perhatian apapun yang terlihat dan singkirkan *kilesa* yang bersembunyi dalam pikiran.

(4) Pertanyaan yang diajukan oleh Buddha kepada Mālukyaputta memformulasikan program kerja untuk meditasi pandangan terang.

Jika sekarang telah jelas bahwa obyek-obyek yang belum pernah ditemui sebelumnya tidak dapat memunculkan

keinginan, nafsu dan cinta yang membangkitkan *kilesa*. Dari pernyataan ini dapat dikemukakan fakta bahwa obyek-obyek yang telah dilihat atau diketahui sebelumnya menggerakkan *kilesa*. Buddha ingin menarik perhatian Mālukyaputta dengan memformulasikan pertanyaan. Tetapi ini bukanlah akhir dari persoalan. Ia ingin mengetahui bahwa *kilesa* terus muncul setiap kali obyek-indria teringat. Setelah melihat gambar seseorang tersenyum atau marah, anda akan mengingatnya dalam pikiran, dan setiap kali anda mengingatnya, wajah yang tersenyum atau marah itu muncul kembali. Pada setiap kemunculannya, batin anda akan bereaksi sesuai dengan kesan yang ia tampilkan. Dengan cara yang sama ketika anda mengingat obyek-obyek yang pernah anda lihat, semua itu membangkitkan nafsu, dan anda menjadi bernafsu. Kemarahan dan kebodohan juga dapat muncul. Kegagalan dalam mencatat setiap fenomena melihat cenderung menghasilkan kelengahan akan ketidak-kekalan dan ketanpa-intian dari segala sesuatu yang berkondisi, ketika *kilesa* terjebak pada inti diri. Jika anda dengan tekun mencatatnya, anda akan menyadari bahwa ia muncul hanya untuk lenyap segera; dan ketika sifat *anicca*, ketidak-kekalan, diketahui, ia tidak akan menyiksa anda lagi.

Maka dari itu, ketika anda melihat sesuatu, catatlah apa yang anda lihat, perhatikan ketidak-kekalannya, jangan biarkan *kilesa* memperlihatkan dirinya. Ia biasanya tidak berdiam di dalam tubuh anda, namun, ia memiliki sifat menunggu kesempatan untuk menguasai anda. Jika anda penuh perhatian atas sifatnya dengan mencatat fenomena melihat, anda akan menyadari kesementaraannya, dan ia akan lenyap. Dan pikiran anda akan tetap tidak terganggu seolah-olah tidak pernah melihat obyek itu.

Dan pemahaman ini akan memungkinkan anda untuk memformulasikan kepada diri anda sendiri betapa baiknya melakukan tugas meditasi pandangan terang. Itulah sebabnya mengapa saya mengatakan bahwa tanya-jawab yang dilakukan

Sang Buddha mengungkapkan program kerja bagi vipassanā. Selanjutnya anda akan mendengar tentang pertanyaan Sang Buddha sehubungan dengan obyek-telinga dan landasan-telinga. Sementara itu saya akan memberikan penjelasan singkat latihan meditasi pandangan terang seperti yang diinstruksikan oleh Buddha.

## PROGRAM-KERJA SECARA SINGKAT

*Ettha ca te mālukyaputta diṭṭha suta muta viññatesu dhammesu diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati; sute sutamattam bhavissati.mute mutamattam bhavissati; viññate viññatamattam bhavissati.*

Mālukyaputta! Ketika Dhamma dilihat, didengar, dipikirkan atau dikenali, biarkan saja sebagai apa yang terlihat, terdengar, terpikirkan atau dikenali pada saat itu. Ketika engkau melihat, engkau hanya melihat; ketika engkau mendengar, engkau hanya mendengarnya; ketika engkau berpikir, engkau hanya bepikir; dan ketika engkau mengetahui, engkau hanya mengetahui saja.

Sebelumnya telah dijelaskan bahwa *kilesa* dicegah kesempatannya untuk muncul ketika obyek-obyek indria tidak mendapatkan jalan masuk melalui enam pintu-indria. Sekarang pertanyaan muncul sehubungan dengan bagaimana berusaha mencegahnya ketika obyek-obyek indria muncul juga di enam pintu indria. Karena itu Buddha memberikan inti dari tugas dalam meditasi pandangan terang sehubungan dengan empat cara, melihat, mendengar, berpikir dan mengetahui. Di sini perhatikan bahwa wilayah indria penciuman, pengecapan dan sentuhan adalah termasuk ke dalam kelompok *muta* atau pikiran, demi keringkasan. Meditasi atas tiga corak, ketidak-kekalan, penderitaan dan ketanpa-intian menjadi pusat dalam empat cara, melihat, mendengar, berpikir dan mengetahui. Indria-indria ini dan obyek-obyek indria adalah bukan "Aku",

bukan "Milikku", bukan "Entitas egoku." Obyek-obyek itu hanya muncul sesaat di pintu-pintu indria dan subyeknya hanya melihat atau mendengarnya selama sesaat, dan tidak ada lagi. Ini adalah inti dari metode meditasi.

## ARUS KESADARAN-MATA

Melihat adalah fenomena kontak antara obyek-mata dan landasan-mata yang menghasilkan *cakkhuviññāṇa*, kesadaran penglihatan atau kesadaran-mata yang merupakan persepsi oleh mata. Izinkan saya memulai dari urutan proses-pikiran yang bekerja pada saat obyek terlihat muncul pada landasan-mata melalui pintu-mata. Beberapa saat-pikiran muncul berurutan dalam tiap-tiap proses pikiran. Pertama, ketika landasan-mata menerima gambaran obyek-mata, kesadaran *bhavaṅga*, rangkaian kehidupan, bangun dan mulai mengerjakan proses melihat dalam tiga saat-pikiran. Ini menggerakkan *cakkhudvārāvajaa*, kesadaran pintu-mata, yang mengarah pada obyek-mata. Gambaran yang jatuh pada landasan-mata oleh obyek-mata dalam cara ini dikenali oleh *cakkhuviññāṇa*, kesadaran-mata, yang, pada saat kemunculan pertama, tetap tidak terpengaruh oleh *kilesa*. Kemudian segera diikuti oleh *sampaticchana* yang menerima gambaran. Setelah penerimaan, *santīraṇa* mengambil alih dan menyelidikinya sehingga *voṭṭhabbana* dapat menentukan siapa dan apa. Hingga saat ini, *kilesa*, yang telah menunggu kesempatan untuk memunculkan kepalanya, masih belum bekerja. Tetapi segera setelah kesadaran penentuan telah membuat keputusan bahwa obyek itu menyenangkan atau tidak menyenangkan bagi indria-indria, ketertarikan atau penolakan berkembang ketika *javana*, impuls, memainkan perannya. Biasanya proses itu berlangsung penuh selama tujuh saat-pikiran. Pada tahap ini tindakan dinilai menurut kecenderungan bermoral atau tidak bermoral; dan sekarang *kilesa* memulai debutnya sebagai keserakahan, kemarahan dan kebodohan dan menunjukkan warna sesungguhnya. Kemudian dua saat-pikiran *tadārammaṇa*

muncul. Proses-pikiran ini menjelaskan kerja pikiran dalam melihat obyek. Ini disebut *vīthi*, jalan yang dilalui kesadaran untuk memunculkan dirinya.

## ARUS KESADARAN-TELINGA

(semua kalimat pengulangan ditata kembali demi pemahaman yang lebih baik dan diterjemahkan, ditambahkan dengan penjelasan Narada Thera tentang *vīthi* dan *bhāvaṇga*.)

Arus kesadaran yang mengalir ketika mendengar atau mengecap atau mencium atau menyentuh atau berpikir adalah sama dengan yang telah dijelaskan sehubungan dengan kesadaran mata. Tetapi saya akan menjelaskan keseluruhan proses dengan risiko pengulangan.

*Bhavaṅga* adalah kondisi pikiran yang bekerja pada saat tidur. (Padanan kata yang paling mendekati adalah rangkaian kehidupan, karena; itu adalah kondisi penting untuk kelangsungan hidup subyek). *Bhavaṅga* tidak mengarah kepada obyek-obyek indria yang terhubung dalam kehidupan sekarang ini, tetapi kepada obyek-obyek indria yang padanya subyek melekat pada saat yang sama dengan kesadaran-kematian dalam kehidupan sebelumnya. Ia berhubungan dengan *patisandhi citta*, kesadaran rangkaian-kelahiran-kembali, dari kehidupan sekarang, yang pertama dan paling menonjol yang muncul pada saat memasuki rahim. Ia dianggap muncul berkesinambungan, tetapi, karena pasif, ia surut ketika saat-saat pikiran dari jenis-jenis kesadaran lainnya muncul. Misalnya, ketika suatu obyek-indria memasuki arus kesadaran melalui satu dari enam pintu-indria, *bhavaṅga* ditangkap untuk menyediakan ruang bagi *dvārāvajjana*, kesadaran pintu-indria, yang seketika mengambil fungsi refleksi atas ciri-ciri gambaran yang diberikan oleh obyek-indria yang melewati pintu-pintu indria. Kemudian *cakkhuviññāṇa* atau *sotaviññāṇa* (kesadaran telinga), sesuai kasusnya, muncul diikuti pada kebangkitannya

oleh *sampaticchana*, kesadaran penerimaan, yang mengalihkan komando dari gambaran *santīraṇa* yang menyelidiki ke dalam sifat-sifatnya. Sebagai hasil dari penyelidikan ini *voṭṭhabbana*, kesadaran penentuan membuat keputusan sebagai siapa atau apa. Di akhir proses ini, *javana*, impuls, bergetar sebanyak tujuh saat-pikiran dalam suatu usaha untuk menyampaikan, seolah-olah, melaporkan keputusan itu kepada *tadārammaṇa*, kesadaran pencatatan atau hasil ingatan, yang bergetar sebanyak dua saat-pikiran (ketika berlangsung dalam siklus penuh) dan surut ke dalam *bhavaṅga*; dan surutnya ini adalah menyerupai keadaan terlelap.

Ketika *votthabbana* menentukan bahwa suatu oyek adalah layak dikasihi dan dicintai, perbuatan tidak bermoral seperti kemarahan dan keserakahan muncul pada saat kemunculan keinginan akan obyek tersebut. Ini adalah pekerjaan dari *javana* yang tidak bermanfaat. Tetapi ini tidak selalu terjadi demikian. Pada saat-saat tertentu obyek mungkin dianggap menjijikkan ketika subyek cenderung untuk melakukan perbuatan bermanfaat untuk menghindari akibat dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Pada saat lainnya suatu obyek yang indah mungkin dilihat oleh subyek dengan penuh cinta kasih ketika perbuatan-perbuatan bermoral turut bermain. Dalam kasus-kasus demikian *javana* meminjamkan dirinya kepada moralitas. Perhatikan bahwa ada 14 saat-pikiran dari *āvajjana* hingga *tadārammaṇa*. Ketika obyek-obyek indria lemah dan tidak mengesankan, saat-pikiran dari *javana* mungkin berakhir hanya dalam lima atau enam ledakan walaupun biasanya berlangsung hingga tujuh.

Ketika fenomena melihat muncul, anda hanya melihat saja: tidak ada yang lain. Kitab mengatakan, *"Diṭṭhe diṭṭhamattam bahvissati,"* (Saat melihat, lihatlah saja). Cara kerja proses pikiran saat mendengar atau mengecap suatu obyek-indria adalah sama dengan saat melihat. Karena itu, ketika fenomena mendengar muncul anda hanya mendengar saja. Saat

mendengar, dengarlah saja; jangan lakukan lainnya. Ini sesuai dengan pernyataan: *"Sute sutamattam bhavissati"*. Kalian akan mendengar tentang ini lebih lanjut lagi nanti, tetapi sekarang saya akan membahas tentang pengetahuan abstrak yang diperoleh dari mencatat obyek-obyek mata.

## MELIHAT KENYATAAN ABSTRAK

Ketika seluruh saat-pikiran dari kesadaran mata, kesadaran pintu-indria, kesadaran penerimaan, kesadaran penyelidikan, kesadaran penentuan, impuls dan kesadaran pencatatan telah melakukan tugasnya masing-masing dalam proses melihat, kenyataan abstrak atas bentuk dari obyek indria (atau kesan Indria) terwujud. Di sini subyek yang sedang melihat belum mengarahkan pikirannya pada konsep laki-laki atau perempuan. Pada titik ini, *akusala javana,* impuls ke arah perbuatan tidak bermoral, mungkin, dapat terjadi. Tetapi karena lemah maka tidak mampu menyebabkan reaksi yang kuat. Dengan kata lain, akibat dari perbuatan tidak bermoral mungkin tidak terlalu menonjol. Oleh karena itu, jika pada tahap awal, ketika akibat-perbuatan belum mengumpulkan momentum, anda akan dapat mencatat obyek saat anda melihatnya, atau dengan kata lain, persis saat pengenalan-mata muncul. Kemudian anda akan mengalami kenyataan abstrak dari subyek yang melihat dan obyek yang terlihat. Subyeknya adalah, tentu saja, *nāma* dan obyeknya adalah *rūpa*. Anda sekarang telah berhadapan dengan *nāma* dan *rūpa* dalam pengertian *paramattha* (abstrak). Sejauh ini anda masih belum merenungkan dalam pikiran sebagai laki-laki atau perempuan dari obyek yang sedang anda lihat. Itu berarti bahwa anda belum sampai pada pencapaian pengetahuan konseptual atau *paññātti* dari apa yang anda lihat. Maka, pada tahap ini, walaupun benar bahwa anda sedang melihat sesuatu, anda dapat meninggalkan 'melihat' sebagaimana adanya, karena anda belum mulai berpikir. Ini sesuai dengan pernyataan: "Ketika melihat, lihatlah saja."

## DARI PINTU-MATA KE PINTU-PIKIRAN

Bukanlah hal yang mudah utuk melihat sebagaimana terjadinya. Seorang pemula tidak akan mampu menangkap saat-pikiran yang membentuk proses-pikiran. Karena tidak mampu menangkap fenomena secepat saat munculnya, ia terpaksa memikirkan obyek yang muncul dalam mata-pikirannya jika ia sungguh ingin mengetahuinya. Apa yang melewati pintu-pikiran biasanya perlu diidentifikasi, namun pemula akan kesulitan menyesuaikan kesadaran-matanya pada obyek yang sedang ia lihat dalam usahanya mengidentifikasikannya. Maka ia terpaksa mengembalikan kepada kesadaran-pikiran untuk melakukan pemikiran untuknya sehubungan dengan apa yang ditemukan oleh kesadaran-mata. Ini adalah bagaimana *vīthi* berhubungan dengan kesadaran-pikiran yang dapat dijelaskan sebagai berikut. Pertama, *āvajjana* mulai bergerak mendorong tujuh impuls atau *javana* yang melaporkan penemuannya kepada dua *tadārammaṇa*. Demikianlah sekarang keseluruhan ada sepuluh saat-pikiran dalam bagian proses ini. Tetapi jika obyek-indria hanya mampu memberikan kesan yang lemah, *javana* bergetar kurang dari tujuh saat. Kesadaran-pikiran dapat dipotong hanya setelah lima atau enam getaran. Ketika kesadaran-mata telah melakukan bagiannya, kesadaran-pikiran mengambil alih tugas sebelumnya; namun bahkan kesadaran-pikiran masih belum mampu membedakan obyek terlihat sebagai laki-laki atau perempuan. Tahap ini masih dalam wilayah *paramattha* seperti sebelumnya ketika kesadaran-mata sedang bekerja. Tetapi di sana terdapat satu perbedaan: kesadaran-mata mengenali obyek terlihat dari saat sekarang, sedangkan kesadaran-pikiran mengenalinya saat ia surut ke masa lalu. Dengan kata lain bahwa kesadaran-pikiran harus mengingat gambaran masa lalu yang sebelumnya dilihat oleh kesadaran-mata. Bahkan sampai saat ini, gambaran itu masih tetap *paramattha*. Oleh karena itu, adalah sangat sulit bagi seorang pemula untuk dapat mencatat obyek terlihat saat melewati *vīthi* pertama dari kesadaran-pikiran.

## LAHIRNYA PENGETAHUAN KONSEPTUAL

Kegagalan dalam mencatat dengan penuh perhatian, saat obyek memasuki jalan indria pada *vīthi* pertama dari kesadaran-pikiran mendorong munculnya *vīthi* kedua. Pada tahap ini, *paññātti,* pengetahuan konseptual sehubungan dengan bentuk dari obyek terlihat, mulai muncul, yang, diikuti *vīthi* ketiga, menjadi jelas. Subyek sekarang mampu membedakan obyek sebagai laki-laki atau perempuan. Pengenalan jelas ini berhubungan dengan bentuk dan nama. Maka *rūpa paññatti* dan *nāma Paññatti* terbentuk. Konsep ini menjadi alami dalam urutan cepat selama *vīthi* kedua dan ketiga; tetapi ini adalah konsep yang dicapai melalui *avijjā*, kebodohan, yang menutupi sifat sejati dari segala sesuatu. Komentar mengatakan bahwa kebodohan memiliki kecenderungan untuk bersembunyi. *Satipaṭṭhāna;* latihan dasar dalam perhatian, menasihati yogī untuk mengamati dan mencatat setiap kali ia melihat suatu obyek, karena pengamatan dan pencatatan demikian memungkinkannya berhadapan dengan kenyataan *paramattha* sebelum kebodohan menguasainya dengan konsep *paññatti*. Akan tetapi, di awal, ia kesulitan menangkap kenyataan karena ia belum cukup kuat menguasai perhatian, konsentrasi dan pemahaman. Tetapi ketika ketiga kualitas ini menjadi kuat berakar dalam dirinya, ia akan cepat menyadari sifat sejati dari segala sesuatu bahkan pada saat berlalunya *vīthi* pertama dari kesadaran-mata. Ketika ia telah memantapkan dirinya dalam *bhaṅga ñāṇa*, pengetahuan lenyapnya, dan *saṅkharupekkha ñāṇa*, pengetahuan keseimbangan terhadap segala sesuatu yang berkondisi, ia akan melihat bahwa tidaklah penting bagi arus kesadaran-pikiran untuk mengalir menuju *javana*, dan bahwa setelah dua atau tiga *votthabbana* ia dapat menembus pandangan terang yang berhubungan dengan *chalaṅgupekkhā vipassanā ñāṇa*, enam kualitas keseimbangan terhadap seluruh indria penglihatan, pendengaran, dan seterusnya. Demikianlah telah ditunjukkan dalam Komentar Mūla Pannāsa, untuk penjelasan selengkapnya silahkan merujuk pada khotbah kami tentang praktik Vipassanā.

## POTTHILA THERA

Pada masa Sang Buddha terdapat seorang bhikkhu bernama Potthila yang terpelajar dalam Tiga Keranjang Dhamma. Namun ia mengabaikan praktik sikap-batin, Buddha biasanya mencelanya dengan memanggilnya Tuccha Potthila – Potthila yang sia-sia dan tidak berguna. Menyadari kekurangannya dalam hal sikap-batin, bhikkhu itu mendatangi vihara tempat berdiam 30 Arahat di hutan dan memohon agar mereka mengajarkan latihan meditasi untuknya. Seorang Arahat Senior mengetahui kesombongannya dalam hal pelajaran dan menolak memberikannya nasihat pribadi, namun mengarahkannya untuk mendatangi Arahat lainnya, yang, seperti sebelumnya, menyuruhnya mendatangi junior lainnya. Hingga akhirnya ia mengandalkan seorang Arahat berusia tujuh tahun untuk mempelajari *kammaṭṭhāna* yang ia cari.

Sāmaṇera muda itu memberitahunya bahwa ia masih muda dan tidak berpengalaman; namun Potthila tidak punya pilihan. Maka sāmaṇera itu memberikan instruksi kepadanya.

"Thera yang mulia! Ada enam celah dalam gundukan tanah di mana seekor iguana membuat rumahnya. Jika engkau ingin menangkap binatang itu, tutuplah lima jalan keluar dari gundukan itu, dan tunggulah hingga ia keluar dari pintu keenam. Ada enam pintu yang mana enam obyek-indria dapat masuk. Jika engkau menutup lima di antaranya dan membiarkan pintu-pikiran terbuka, tugasmu akan dapat diselesaikan."

Apa yang disarankan oleh sāmaṇera muda itu kepada Potthila adalah jangan membiarkan *javana* bergelantungan di lima pintu-indria dari mata, telinga, hidung, lidah dan sentuhan, namun menutupnya dan mencatat hanya pintu-pikiran sehingga dorongan impuls dapat mengarahkannya kepada meditasi pandangan-terang. Ini memberikan petunjuk kepada

bhikkhu terpelajar itu mengenai metode praktik-vipassanā. Ketika seseorang melihat, ia harus berhenti pada saat-pikiran *voṭṭhabbana* dan mencatat semua fenomena dengan penuh perhatian. Ini sama dengan pernyataan: ketika melihat, lihatlah aja. Setelah mempraktikkan meditasi seperti yang dinasihatkan, Potthila mencapai kesucian Arahat.

## MENANGKAP SAAT YANG TEPAT

Di sini seseorang harus menangkap saat kritis ketika kesadaran pintu-indria pertama muncul. Jika ia gagal melakukan itu, ia akan tetap tertipu oleh pengetahuan konseptual. Jika anda gagal mencatat melihat sebagaimana terjadinya, anda akan hidup di dunia *paññatti*. Untuk memudahkan pemahaman, saya akan merangkum empat tahap proses yang telah saya jelaskan.

1. *Āvajana* pertama memantul ketika obyek memasuki jalan kesadaran pintu-pikiran.

2. Saat pantulan itu merupakan *vīthi* pertama yang mencoba untuk memperoleh pengenalan melalui kesadaran.

3. Kemudian konsep terbentuk dalam *vīthi* berikutnya.

4. Akhirnya sifat dari obyek diketahui melalui nama *paññatti*.

*Nāma* dan *rūpa* dalam pengertian *paramaṭṭha* dapat dikenali melalui meditasi atas sifat fenomena segera setelah ia muncul. Begitu seseorang mengetahui segera apa yang sebenarnya terjadi, maka ia memperoleh pendirian dalam hal Tiga Corak dari *anicca, dukkha* dan *anatta*. Empat hal berikut ini harus diperhatikan.

1. Tangkap saat pertama dalam tindakan melihat.

2. Tangkap arus kesadaran pada *vītthi* pertama (sesuai dengan persyaratan *diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati*.)

3. Bedakan antara *nāma*, batin, dan *rūpa*, jasmani. (Ini adalah mengetahui kenyataan bahwa batin adalah berbeda dari jasmani.)

4. Kenali Tiga Corak *anicca, dukkha* dan *anatta.*

Begitu pengembangan pengetahuan pandangan terang mulai berjalan, *rūpa paramattha*, bentuk atau jasmani dalam pengertian abstrak, akan diartikan berbeda dari *nāma paramattha*, nama atau batin dalam pengertian abstrak. Pada tahap ini, lenyapnya menjadi jelas terwujud. Semakin maju, ketika *bhaṅga ñāṇa* menjadi semakin tajam, pikiran mampu menghargai lenyapnya yang muncul dalam kondisi mengalir ketika obyek yang melihat dan obyek yang dilihat berlalu bersamaan dalam kecepatan tinggi. Seorang yogī yang merenungkan lenyapnya bahkan mungkin memiliki perasaan benar-benar melihat kesadaran-pikiran berkibar saat ia memudar menjadi kekosongan. Gambaran lenyapnya yang diciptakan itu begitu kabur sehingga ia mungkin berpikir bahwa ada yang salah dengan penglihatannya. Sekarang setelah ia memperoleh pengalaman melihat bagaimana lenyapnya itu bekerja, ia yakin tentang *anicca* melalui pengetahuan sendiri. Pengetahuan ini akan mengarahkannya kepada perubahan bahwa apa yang tidak kekal adalah tidak memuaskan dan tanpa-inti karena ia tidak dapat mengendalikan *nāma* dan *rūpa*-nya. Ini adalah sifat dari *nāmarūpa* yang baru saja terjadi. Ini, sesungguhnya, adalah kenyataan.

Jika kita waspada akan fenomena melihat, mendengar, dan seterusnya, menurut instruksi Sang Buddha, kita akan menyadari bahwa semua itu muncul dan tidak ada lagi yang

dapat dikatakan tentangnya. Segalanya hanya terjadi. Yogī yang bermeditasi tidak perlu pergi lebih jauh dari melihat atau mendengar untuk memeriksa apakah yang ia lihat atau dengar adalah laki-laki atau perempuan. Pikirannya tidak berdiam dalam konsep *paññatti*.

## MENJAWAB SEBUAH KRITIK

Di antara mereka yang tidak terbiasa melakukan perenungan atau meditasi terdapat para skeptis yang ragu-ragu yang mempertanyakan kelayakan dari pencatatan fenomena ini. Beberapa dari mereka bahkan lebih jauh lagi mengusulkan bahwa keseluruhan proses perenungan itu adalah keliru. Sewaktu di Chauk, seorang laki-laki mendatangi saya dengan kritikan bahwa *cakkhuviññāṇa*, kesadaran-mata, gagal mengenali asal-mula, *upādā*, dan lenyapnya, *bhaṅga*, saat muncul dan lenyapnya *nāma* dan *rūpa*. Ia hanya mengenali obyek terlihat yang melintasi jalannya. Ia tidak menghargai bagaimana obyek terlihat tersebut bersikap. Kritikannya adalah sebagai berikut: "Karena *cakkhuviññāṇa* gagal melihat obyek terlihat yang sebenarnya terjadi, bagaimana mungkin pengamatan dan pencatatan mendukung pengetahuan asal-mula dan lenyapnya materi?"

Menurut Komentar dan Abhidhamma, *rūpa*, bentuk, terbentuk dalam empat atau lima *citta* sebelum timbulnya kesadaran-mata, dan lenyap dalam dua belas, atau paling sedikit sepuluh atau sembilan *citta* setelah lenyapnya. Oleh karena itu, yang benar adalah, kesadaran mata, gagal mengamati asal-mula dan lenyapnya obyek-mata pada saat melihat. Tetapi di sini, *sati,* perhatian atau perenungan, muncul. Ia memiliki kemampuan untuk mengingat asal-mula dan lenyapnya fenomena sebenarnya yang dilihat oleh kesadaran-mata. Menurut *sutta desanā*, jika fenomena dikenali oleh kualitas *sati*, asal-mula dan lenyapnya obyek-indria dapat dikatakan telah dikenali oleh kesadaran-mata juga.

Jhāna Sutta dalam Aṅguttara Nikāya menyebutkan fakta bahwa, ketika seorang Yogī bangun dari ketenangan *jhāna*, ia mampu mengingat *jhāna citta,* pikiran, *cetasika*, pendampingnya, dan gugus *nāma* dari batin, yang menjadi obyeknya pada saat berada dalam *jhāna*. Ia menyadarinya dengan jelas seolah-olah ia benar-benar sedang mengamati dengan kesadaran-matanya sendiri. Akan tetapi, asal-mula dan lenyapnya *rūpa* tidak dapat jelas terlihat karena ia tidak mengkonsentrasikan pikirannya pada hal itu selama dalam *jhāna*. Tetapi ketika *jhāna citta, cetasika* dan *ñāṇa* telah jelas dipahami, sifat dari *rūpa* yang bergantung pada *jhāna*, atau muncul karena *jhāna*, dapat dipahami dengan menyimpulkan.

Maka dengan bersumber dari Sutta yang sama, dapat ditunjukkan bahwa, ketika seseorang sedang mencatat fenomena melihat, maka ia menyadari asal-mula dan lenyapnya *rūpa* yang membentuk obyek-mata dan bergantung pada kesadaran-mata. Ketika seorang Yogī bermeditasi pada *rūpa*, ia melihat muncul dan lenyapnya seperti halnya ia melihat kilat halilintar. Maka dikatakan:

> Bentukan-bentukan batin memperbarui penampilannya, dan begitu ia memperbarui dirinya, ia lenyap dengan cara yang sama seperti cahaya kilat halilintar yang muncul dan lenyap.

Sekarang pertimbangkan cahaya kilat halilintar. Siapakah yang dapat mengatakan dengan benar bahwa ia melihat *upāda* dan *bhaṅga*-nya, walaupun sesungguhnya bahwa ia melihat keseluruhan fenomena. Tentu saja ia tidak dapat melihat awal dan akhirnya. Tetapi ia sungguh melihatnya. Bagi seorang Yogī yang memiliki *bhaṅga* dan *saṅkhārupekkha ñāṇa*, faktanya jelas bahwa obyek-mata muncul dan lenyap dengan cara yang sama seperti kilatan halilintar yang muncul dan lenyap. Semua ini lebih jelas ketika suara atau sensasi sentuhan menjadi subyek meditasi. Ketika ia menyadari tiga corak *anicca, dukkha* dan

*anatta* melalui pengetahuan sendiri dari fenomena muncul dan lenyapnya *nāma* dan *rūpa*, ia akan menjadi yakin bahwa ia telah mencapai pengetahuan-vipassanā.

Lebih lanjut lagi, jika ia melanjutkan meditasi dengan cara yang sekarang diajarkan, *nibbidā ñāṇa*, pengetahuan hal-hal yang menjijikkan sebagai kejijikan, akan berkembang dalam dirinya. Ketika ia bosan akan gugus-gugus, keinginan akan disingkirkan; dan dengan tidak adanya keinginan, Jalan Mulia dapat dicapai, ketika ia akan menjadi seorang *Sotāpanna*.

*Rūpa* yang dikenali oleh kesadaran-mata muncul bersamaan dengan *atīta bhavaṅga*, kesadaran pasif yang diturunkan dari masa lalu. Ia juga lenyap bersamaan dengan saat-pikiran kedua *tadāramaṇa* selama pembentukan proses-pikiran. Akan tetapi, adalah tidak mungkin bagi seseorang untuk secara langsung menyadari kedua aspek kesadaran ini yang disebut *upādā* dan *bhaṅga*. Hanya dapat dipahami melalui pengetahuan penerapan atau *sutamaya*. Akan tetapi, mempelajari sesuatu dari pihak kedua, tidak akan mendukung bangkitnya pengetahuan pandangan-terang, dan akibatnya juga tidak mendukung pencapaian *nibbidā ñāṇa*. Umumnya, tidak ada seorangpun yang dapat mengatakan dengan tepat bagaimana atau dengan cara apakah *rūpa* muncul, apakah bersamaan dengan aspek pertama, atau kedua, atau ketiga dari *atīta bhavaṅga*, atau lenyap, apakah bersamaan dengan saat-pikiran kedua dari *tadārammaṇa*, atau dengan saat-pikiran ke tujuh dari *javana*. Jika pengetahuan pandangan terang dimaksudkan untuk seakurat mungkin sehubungan dengan jenis-jenis proses-pikiran ini, yogī mungkin tidak mampu mencapainya. Tetapi apa yang dimaksudkan oleh Komentar Abhidhamma adalah Yogī dapat mencapai pengetahuan melalui metode terapan jika diperlukan. Detil-detil demikian tidak menjadi persoalan dalam praktik meditasi pandangan terang. Cukuplah dengan mengatakan bahwa adalah penting bagi seorang yogī yang bermeditasi untuk mencatat fenomena saat munculnya dengan

cara yang sama ia mencatat fenomena kilat halilintar. Ini sesuai dengan instruksi: Catat langkahmu saat engkau berjalan.

## MEDITASI MENDENGAR, DAN SETERUSNYA

Mālukyaputta menjalankan penerapan perhatian pada aktivitas-aktivitas enam indria. Jika seseorang terus-menerus penuh perhatian, maka ia hanya akan mendengar apa yang muncul di pintu-telinga dan tidak ada lagi lainnya. Sekarang pada saat saya memberikan khotbah ini, anda mendengar setiap suara atau suku kata dari kata-kata yang saya ucapkan. Jika anda berkonsentrasi pada setiap suku kata yang saya ucapkan, anda pasti akan kehilangan maksud dan makna dari apa yang ingin saya sampaikan kepada anda. Jika anda berhenti hanya pada pengenalan suara yang saya ucapkan, anda tidak akan dapat mencatatnya dalam cara *paññatti*. Dengan kata lain, anda tidak akan dapat membentuk konsep apapun dari apa yang anda dengar. Seperti halnya ketika anda mencium suatu bau-bauan, anda berhenti hanya pada bau itu saja. Arus kesadaran tidak akan mengalir lebih jauh dari indria penciuman itu. Ketika anda mengalami sensasi sentuhan dan berhenti pada penerimaan itu, anda hanya akan merasakan bahwa anda telah menyentuh sesuatu atau sesuatu telah menyentuh anda, dan anda tidak akan pergi melampaui perasaan itu.

Dalam fenomena gagasan, juga, anda cukup hanya berhenti pada titik di mana kesadaran-pikiran muncul tanpa melanjutkan sampai memformulasikan konsep. Dalam kasus demikian *kilesa* akan dicegah kesempatannya untuk memunculkan kepalanya. Anda akan mendengar lebih lanjut lagi tentang ini nanti.

Sekarang saya akan mengajak anda untuk mengingat kalimat-kalimat yang telah dibacakan sebelumnya sehubungan dengan fenomena melihat, mendengar, dan seterusnya. “Ketika engkau

melihat, lihatlah saja; ketika engkau mendengar, dengarlah saja; ketika engkau berpikir, berpikirlah saja; dan ketika engkau mengetahui, ketahuilah saja." Meditasi pandangan terang ini diajarkan dengan ringkas dan artinya adalah bahwa ketika kesadaran atas obyek indria muncul, catatlah kemunculan itu sehingga ia hanya berhenti di sana. Anda tidak akan dapat melakukan hal itu tanpa mencatat fenomena dengan penuh perhatian. Bahkan ketika anda mencoba mencatatnya dengan cara ini, mungkin terjadi bahwa pikiran anda menyimpang dari tujuan utama untuk menyelidiki apakah obyek yang diamati adalah seorang laki-laki atau seorang perempuan, khususnya ketika anda adalah seorang pemula dalam meditasi. Beberapa orang menegaskan bahwa, hanya sekedar melakukan introspeksi terhadap karakteristik dari Tiga Corak *anicca, dukkha* dan *anatta*, maka ia dapat mempertahankan kesadaran tetap ada pada saat kemunculannya. Beberapa orang terlalu jauh berpendapat bahwa pikiran harus dipertahankan sebagaimana adanya, ketika pikiran tersebut akan secara otomatis berhenti sendiri pada tahap pengenalan dari apa yang terlihat atau terdengar. Itu berarti mengatakan bahwa pikiran diperbolehkan bebas bepergian tanpa ada yang mengawasinya. Ini berarti perhatian akan ditinggalkan. Kepada orang-orang ingkar itu, izinkan saya mengajukan pertanyaan: Bagaimanakah pikiranmu bereaksi terhadap kata-kata kasar yang membuat telingamu panas, atau terhadap celaan yang membakar anda, atau terhadap kesakitan batin dan jasmani yang meruntuhkan keseimbangan anda? Tanpa mencatat batin dengan penuh perhatian, bagaimana seseorang dapat mempertahankannya sebagaimana adanya? Biarkan orang-orang itu menilai untuk mereka sendiri kebenaran pernyataan mereka.

Ketika seorang Yogī bermeditasi terus-menerus atas fenomena melihat, mendengar, dan sebagainya, ia akan menyadari *bhaṅga ñāṇa* yang akan mengungkapkan kepadanya 'saat' ketika lenyapnya muncul. Jika ia berdiam dalam 'saat' itu,

pengetahuan pandangan terang akan timbul dengan berbagai manfaat untuknya.

## MANFAAT PENGETAHUAN PANDANGAN-TERANG

Manfaat-manfaat itu ditunjukkan sebagai berikut:

> *yato kho te mālukyaputta diṭṭhasutamuta viññatesu dhammesu diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati sute sutamattam bhavissati, mute mutamattam bhavissati, viññate viññātamattam bhavissati; tato tvam Mālukyaputta na tena.*

Mālukyaputta! Jika, ketika engkau melihat, engkau hanya melihat; ketika engkau mendengar, engkau hanya mendengar; ketika engkau berpikir, engkau hanya berpikir; dan ketika engkau mengetahui, engkau hanya mengetahui; maka engkau akan sampai pada pemahaman bahwa obyek-obyek indria yang engkau terima tidak ada hubungannya denganmu.

Ini berarti bahwa engkau tidak dapat berhubungan dengan cara apapun dengan obyek-obyek indria kapan saja engkau merasakannya. Engkau cuci tangan dari *rāga*, nafsu, *dosa*, kemarahan dan *moha*, kebodohan, yang ditimbulkan oleh obyek-obyek indria. Ketika engkau gagal untuk berhenti pada saat melihat, mendengar, dan seterusnya, pikiranmu akan melekat pada nafsu-nafsu itu, dan kapan saja engkau mengingatnya, maka mereka akan membawamu kembali menuju *rāga, dosa* dan *moha*. Mereka yang gagal mencatat fenomena melihat, mendengar, dan seterusnya, sangat terlibat dalam penglihatan, suara, dan sebagainya, yang dengannya mereka berhubungan. Mereka yang telah mengembangkan *bhaṅga* dan *vipassanā ñāṇa* dengan praktik meditasi menyadari sifat lenyapnya dari obyek-obyek indria beserta pikiran yang mencatatnya, dan mampu menangkap pikiran yang mencatatnya, dan mampu menangkap makna dari Tiga Corak. Karena obyek-obyek indria gagal menimbulkan keterikatan

selama meditasi, tidak ada kesempatan bagi meditator untuk mengingatnya; dan akibatnya *kilesa* menjadi tersingkirkan. Kecenderungan terhadap *kilesa* yang disebabkan oleh obyek-indria dikenal sebagai *ārammaṇanusaya*.

Komentar melarang seorang meditator untuk memberikan keleluasaan kepada *javana* yang buruk. Sesungguhnya meninggalkan impuls demikian terjadi secara alami baginya, karena ia tidak memerlukan usaha khusus untuk menghindari kejahatan. Ketika pengetahuan pandangan terang menjadi tajam, *javana* tidak dapat muncul karena arus kesadaran mengalir hanya sampai pada *voṭṭhabbana* dan tidak lebih dari itu. Dengan kata lain, surutnya aliran kesadaran terjadi pada tahap penentuan *voṭṭhabbana*, sebelum ledakan dapat mulai bekerja.

Sang Buddha melanjutkan:

*Yato tvam Mālukyaputta na tena, Tato tvam Mālukyaputta na tattha.*

Mālukyaputta! Ketika engkau tidak berhubungan dengan obyek-obyek indria yang engkau rasakan, engkau tidak akan menemukan tempat berpijak padanya.

## KECENDERUNGAN KE ARAH NIBBĀNA

Komentar Udāna Kathā menjelaskan kata "tempat berpijak". Ketika seorang Yogī kehilangan pegangan pada pandangan-pandangan keserakahan dan egoistis, membebaskan dirinya dari gagasan-gagasan "Aku", atau "Milikku", atau "Entitas egoku", ia tidak dapat tertanam dalam obyek-obyek indria. Mengenai ini Sang Buddha berkata:

*Yato tvam Mālukyaputta na tattha, tato tvam Mālukyaputta nevidha, na huran, na ubhayamantarena, esevanto dukkhassa.*

Mālukyaputta! Ketika engkau kehilangan tempat berpijak atas obyek-obyek indria, *nāma-rūpa*-mu (gugus-gugus batin dan jasmani) tidak akan ada lagi di dunia ini, juga tidak ada di dunia lain. Dan karena tidak ada di manapun di kedua dunia, maka artinya akhir dari penderitaan.

Ketika entitas-ego tidak memiliki tempat berpijak, *nāmarūpa* menjadi lenyap dalam semua dunia, baik dunia ini maupun dunia lainnya; dan pelenyapan ini berarti akhir penderitaan. Ini menjadi jelas ketika pikiran Yogī cenderung ke arah Nibbāna melalui pencapaian Jalan Mulia. Ketika seorang Arahat memasuki Nibbāna tidak ada jejak *nāmarūpa* yang tersisa. Segera setelah kesadaran kematian muncul pada saat *parinibbāna*, ia mencapai *anupādisesa nibbāna*, semua lapisan kehidupan tidak ada yang tersisa. Sehubungan dengan hal ini, Komentar mengatakan bahwa seorang yogī kehilangan tempat berpijak pada *rūpa*, ia tidak lagi berada di sini dalam enam organ indria, juga tidak dalam enam pintu-indria, dan tidak di manapun dalam enam jenis kesadaran.

Ini sesuai dengan pengalaman nyata dari yogī yang bermeditasi yang telah mencapai *bhaṅga* dan *saṅkhārupekkhā ñāṇa*. Tidak ada *kilesa* yang dapat muncul dalam dirinya pada pencapaian kebenaran dari sifat materi yang terus-menerus berubah. Ia memandang atau mendengar segala sesuatu secara obyekif dan impersonal. Setelah pencapaian *anuloma ñāna*, pengetahuan adaptasi, akan meluluskannya ke jalan yang lebih tinggi. Kemudian ia memasuki arus kesadaran *gotrabhū* yang mengagungkannya ke tingkat kemuliaan, mengatasi silsilah alam indria. Saat meninggalkan Alam indria, ia sesungguhnya menembus Nibbāna.

Sehubungan dengan hal ini, Milinda Pañhā mengatakan:

*Tassa tam cittam aparāparam manasikaroto pavattam samatikkamitvā appavatam okkamati, appavatamanuppatto maharaja sammapatipanno Nibbānam sacchikarotiti vuccati.*

Seorang Yogī, mengembangkan perhatian setahap demi setahap mencapai tingkat tanpa-kemunculan (dari *nāmarūpa*) setelah menyeberangi tahap kemunculan terus-menerus. O Raja! Seseorang yang telah memasuki tahap tanpa-kemunculan dengan praktik meditasi yang benar dapat dikatakan telah berhadapan dengan Nibbāna.

## RANGKUMAN SUTTA

Berikut ini adalah apa yang diajarkan Sang Buddha kepada Mālukyaputta sehubungan dengan meditasi.

1. Ketika engkau mencatat dengan penuh perhatian apa yang engkau lihat, atau dengar, atau pikirkan, atau ketahui, engkau hanya tetap menyadari penglihatanmu, pendengaranmu, pemikiranmu dan pengetahuanmu, dan tidak ada lagi yang lain.

2. Jika dengan cara demikian engkau melihat, atau mendengar, atau berpikir, atau mengetahui, maka engkau tidak akan terlibat dalam fenomena-fenomena itu.

3. Karena engkau tidak berhubungan dalam bentuk apapun dengan semua itu, maka engkau tidak memiliki tempat berpijak atas obyek-obyek indria yang engkau rasakan.

4. Karena engkau tidak memiliki tempat berpijak atas semua itu, maka engkau tidak ada di sini ataupun di sana, tidak ada di manapun, dan fakta bahwa engkau tidak ada di manapun berarti bahwa engkau telah menembus Nibbāna di mana penderitaan berakhir.

Ketika Mālukyaputta telah memahami nasihat Sang Buddha, Beliau mengungkapkan kepuasannya dalam 24 bait syair, dan berkata "Baik sekali Mālukyaputta!" Buddha menjelaskannya bait demi bait, dan saya akan memberikan penjelasan bagian demi bagian.

## KEGAGALAN BERMEDITASI PADA RŪPA SAAT MELIHAT

1. *Rūpam disvā sati muṭṭha, Piyam nimittam manasikaroto. Sarattacitto vedeti, tañca ajjhosa tiṭṭhati.*

1. Setelah melihat rūpa, bentuk, seseorang menjadi kehilangan perhatian dan tenggelam dalam keindahan yang diciptakannya, ia merasakan serbuan keinginan untuk mencoba menelannya.

Adalah sifat manusia untuk menjadi tertarik pada obyek-obyek yang menarik indria-indria. Anda melihat sesuatu karena anda mendapatkan kesenangan darinya. Pada saat melihatnya anda melupakan praktik Dhamma. Bahkan seorang yogī yang bermeditasi dapat terpengaruh oleh obyek-obyek terlihat yang memberikan sensasi menyenangkan; dan perhatiannya akan teralihkan dari tujuan mulia. Mereka yang tidak terbiasa mempraktikkan meditasi akan dengan mudah menyerah kepada godaan *rūpa*. Begitu konsep kecantikan dan keindahan menguasai mereka, maka mereka akan lengah terhadap Dhamma. Oleh karena itu *rūpa*, membuat seseorang menjadi lupa dan lengah.

Senyuman manis biasanya meninggalkan kesan dalam hati subyek yang melihatnya. Adalah menyenangkan untuk mengingatnya. Oleh karena itu, ia terus-menerus mengingatnya sampai berhari-hari, berbulan-bulan dan bertahun-tahun. Pikirannya sekarang menginginkan *rūpa* seolah-olah mencoba mencerna atau menelannya.

Saya sedang membicarakan tentang reaksi atas *rūpa* ini dalam pengertian umum. Tentu saja, ada saat-saat ketika seseorang merasa jijik terhadap obyek yang ia lihat. Pada saat-saat lainnya ia merasa netral terhadapnya. Bagaimanapun juga, yang penting adalah bahwa *rūpa* menghasilkan berbagai jenis perasaan seperti sedih, senang, serakah, marah dan sejenisnya yang menimbulkan perbuatan-kamma, akibat-perbuatan dan kemudian lingkaran penderitaan.

Penderitaan yang ditimbulkan oleh *rūpa* ditunjukkan sebagai berikut.

2. *Tassa vaddhanti vedanā, aneka rūpasambhavā; Abhijjhā ca vihesa ca, cittamupahannati. Evam acinato dukkham, ara nibbāna vuccati.*

2. Banyaknafsusepertikeiri-hatiandankemarahan,timbul dari *rūpa*, menyiksa mereka yang mencengkeramnya, dengan akibat pikirannya menjadi terbebani oleh kekesalan. Oleh karena itu, Nibbāna, tetap jauh dari mereka yang membawa-bawa muatan penderitaan daripada bermeditasi.

Semua *rūpa* menimbulkan *vedanā*, perasaan atau nafsu. Ketika suatu obyek yang menyenangkan diberikan kepada seseorang, ia menyenanginya, namun itu hanyalah *sukha vedanā*. Ketika suatu obyek yang menjijikkan diberikan kepadanya, ia merasa menderita, dan itu adalah *dukkha vedanā*. *Vedanā-vedanā* itu adalah penyebab kekesalan yang menyiksanya. Jika ia melihat suatu obyek yang indah, keinginan untuk memiliki muncul dalam dirinya. Ia akan merasa tidak senang jika ia berpikir bahwa seseorang menghalangi keinginannya untuk mendapatkannya. Watak pikiran yang demikian adalah akibat dari pekerjaan keserakahan dan kemarahan. Mereka membuatnya jengkel, dan karena itu ia selalu sibuk dengan kegiatan-kegiatan dengki terhadap orang-orang yang

ia anggap melawannya dalam memenuhi keinginannya. Didorong oleh keserakahan dan kemarahan, ia menjadi kelelahan dalam usahanya melawan musuh-musuhnya, nyata ataupun khayalan.

Kebanyakan orang tidak terbiasa dengan perhatian sepanjang hidup mereka. Bagi mereka perubahan dari kondisi tanpa perhatian menjadi penuh perhatian adalah pencapaian yang sulit. Seseorang yang tidak dapat menerima perhatian akan menerima kekotoran batin yang menimbulkan lingkaran penderitaan. Dengan demikian Nibbāna tetap jauh darinya.

> Gagal bermeditasi akan merenggut pengetahuan tentang Tiga Corak *anicca*, dan seterusnya, dari seseorang, mengundang *kilesa* untuk menambahkan penderitaan, dengan cara yang sama seperti menambahkan bahan bakar ke api.

Saya memberikan rangkuman dari hal-hal yang berhubungan dengan *rūpa* berikut ini:

*(A) Rūpa* menimbulkan nafsu yang halus yang mengubah perhatian menjadi kelengahan.

(B) Pikiran yang bernafsu menelan *rūpa.*

*(C) Rūpa* menimbulkan perasaan sedih dan senang.

(D) Dikondisikan oleh keserakahan, kemarahan muncul menyebabkan kegelisahan dan kekhawatiran.

(E) Ia yang menerima kondisi-kondisi demikian yang menimbulkan penderitaan akan selalu mengalami penderitaan sebagai pendampingnya.

(F) Lingkaran penderitaan menjauhkan Nibbāna.

## MEDITASI PADA RŪPA MENDEKATKAN NIBBĀNA

Syair sebelumnya memberikan sisi gelap dari topik ini, tetapi saya akan memberikan sisi terangnya.

3. *Na so rajjati rūpesu, rūpam disvā patissato; Virattacitto vedeti, tañca najjhosa tiṭṭhati.*

3. Nafsu tetap tidak berkembang dalam diri mereka yang merenungkan dengan penuh perhatian pada *rūpa* yang telah ia lihat. Demikianlah, dengan terbebas dari nafsu, ia menolak menelannya.

Syair ini mengungkapkan inti dari praktik meditasi pandangan terang. Menggembirakan yogī yang merenungkan dengan penuh perhatian obyek yang ia lihat dan bermeditasi padanya. Dari syair ini, jelas bahwa ia sesungguhnya telah melihat, dan bukan obyek yang belum ia lihat. Ini hanya dicapai melalui kebijaksanaan praktis dan bukan melalui *sutamaya* atau pengetahuan yang diperoleh dari mendengar apa yang dikatakan orang lain.

Komentar Therā Gāthā mengatakan bahwa seorang meditator harus berusaha merenungkan obyek-mata yang ia lihat pada saat ia muncul dari pintu-mata menuju kesadaran-mata dengan penuh perhatian atas empat faktor penerangan sempurna atau *sampajañña*, yaitu, mengetahui apa yang menjadi obyek dan apa yang bebas dari khayalan.

Sebelumnya saya telah menyampaikan tentang *vīthi* yang berhubungan dengan kesadaran-mata. Apa yang saya sampaikan sekarang adalah hal yang sama. Jika ada melewatkan pencatatan proses melihat saat munculnya, cobalah untuk menangkapnya dengan saat-pikiran dari kesadaran-pikiran. Ia yang mampu menangkap saat itu dan merenungkan kenyataan mutlak dari bentuk atau rūpa, *paramattha*, akan

melihat lenyapnya obyek-indria dan kesadaran-mata pada saat melihat. Ketika seseorang berkonsentrasi hanya pada tindakan melihat, tanpa memikirkan apa yang telah ia lihat, persepsi visual hanya bertahan selama sesaat. Ini sesuai dengan pernyataan *Diṭṭhe dhṭṭhamattam bhavissati*. Dengan demikian, kekotoran batin tidak berkesempatan untuk menampakkan dirinya. Dengan tidak adanya kekotoran batin, nafsu atau keserakahan surut.

Keinginan memicu *vedanā*, sensasi, yang dalam hal ini mengaktifkan keinginan, *taṇhā* yang melaluinya seseorang mengenggam *rūpa*. Seorang non-meditator, walaupun sadar sepenuhnya saat melihat suatu obyek, gagal mencatatnya dengan penuh perhatian, dan ia memberi kesempatan bagi keinginan untuk muncul. Tetapi seorang meditator tidak benar-benar melihat apa yang ia lihat dan karena itu ia tidak memberi kesempatan bagi keinginan atau nafsu untuk muncul karena ia senantiasa penuh perhatian pada lenyapnya. Dalam kondisi demikian, kebodohan disingkirkan dan kebijaksanaan muncul. Dengan tidak adanya kekotoran seperti keinginan, maka perbuatan-kamma, akibat-perbuatan dan penjelmaan baru tidak dapat terbentuk. Ia akan terbebaskan dari penderitaan. Fakta ini ditegaskan lagi dalam bait berikutnya.

4. *Yathassa passato rūpam, sevato capi vedanam; Khiyati nopaciyati, evam so caratissato. Evam apacinato dukkham, santike nibbbāna vuccati.*

4. Melihat suatu obyek-mata, seorang yogī hanya melihatnya dan hanya merasa bahwa ia melihatnya, tanpa mencerap *rūpa*, bentuk, yang ditampilkan olehnya. Baginya penderitaan lenyap. Ia harus mempraktikkan meditasi seperti ini; dan jika ia mempraktikkan demikian, ia dikatakan berada dalam jarak pandang Nibbāna.

Karena yogī tidak mencerap *rūpa* yang ia catat dengan penuh perhatian, ia tidak mengundang *kilesa* yang membawa perbuatan-kamma dan akibat-perbuatan.

Komentar Therā Gāthā menekankan fakta bahwa "melihat bentuk (*rūpa*)" berarti melihatnya dengan keyakinan bahwa apa yang ia lihat adalah *anicca,* tidak kekal. Kesadaran-mata membawa sensasi melihat yang oleh kesadaran-pikiran dibawa ke hati. Pikiran mengumpulkan semuanya dan menyimpannya dengan cara yang sama seperti seorang serakah mengumpulkan kekayaan. Akibatnya adalah lonjakan *abhijjhā*, iri-hati, salah satu manifestasi *kilesa* yang padanya perbuatan-kamma dan akibat-perbuatan bergantung. Seorang yogī yang bermeditasi menolak menerima kesadaran-mata dan akibat-akibatnya dengan cara seperti ini. Dengan kata lain, ia menghindari mencerap kekotoran batin yang membawanya menuju lingkaran penderitaan. Setiap kali ia bermeditasi pada fenomena melihat, pengetahuan pandangan-terang terkembang. Setiap kali pengetahuan pandangan-terang terkembang, kekotoran disingkirkan. Karena itu ia dikatakan menikmati *tadaṅga nibbāṅa* – kebahagiaan damai yang dicapai pada saat ketika polusi batin disingkirkan.

Seorang meditator, yang hidup di dalam dunia kenyataan atau *paramattha*, akan perlahan-lahan menembus pengetahuan pandangan terang setahap demi setahap. Ia akan maju dari *nāmarūpa pariccheda ñāṇa*, pengetahuan pembedaan batin dan jasmani, hingga *gotrabhū ñāṇa*, pengetahuan silsilah yang lebih tinggi, melalui *anuloma ñāṇa*, pengetahuan adaptasi. Menurut pernyataan Paṭṭhāna, ini akhirnya akan mengantarkan seseorang menuju pengetahuan Sang Jalan dan Buah. Harus diperhatikan bahwa *anuloma ñaṇa* adalah yang tertinggi dalam sepuluh tingkat pengetahuan pandangan terang. Oleh karena itu, Mereka yang bercita-cita untuk mencapai Nibbāna, harus melatih diri mereka dalam praktik vipassanā.

Berikut ini adalah rangkuman dari hal-hal yang telah kita diskusikan sejauh ini:

i. Sewaktu merenungkan *rūpa* dengan penuh perhatian, *raga*, nafsu tersingkirkan.

ii. Dengan tidak adanya nafsu atau keinginan, pikiran menolak menelan *rūpa.*

iii. Catat segera saat seseorang melihat dan sadar pada melihat.

iv. Jika seseorang bermeditasi dengan cara ini, lingkaran penderitaan akan berhenti.

v. Ini adalah cara yogī berlatih.

vi. Saat lenyapnya penderitaan, Nibbāna akan terlihat.

## PERTANYAAN VIPASSANĀ II

Sekarang saya akan membahas pertanyaan kedua yang diajukan oleh Sang Buddha kepada Mālukyaputta.

*Ye te sotaviññeyya sadda assuta assutapubbā, na ca sunasi, na ca te hoti  suneyyanti, atthi te tattha chando vā rāgo vā pemaṅ vā.*

Bagaimanakah engkau memahami ini, Mālukyaputta? Jawablah semampumu. Ada obyek pendengaran tertentu yang belum pernah engkau dengar sebelumnya, apakah yang baru saja atau jauh di masa lalu, atau pada saat ini. Dan juga tidak mungkin terdengar di masa depan. Dapatkah obyek demikian membangkitkan keinginan, nafsu dan cinta dalam dirimu?

Mālukyaputta menjawab bahwa tidak ada keinginan, nafsu

dan cinta yang dapat muncul dari suara yang belum pernah didengar sebelumnya baik yang baru saja terjadi maupun yang jauh di masa lalu, atau tidak didengar pada saat ini, atau yang tidak mungkin terdengar di masa depan. Jawabannya benar. Ketika mendengarkan suara yang menyenangkan dan mengenali orang yang menyuarakannya, si pendengar mengembangkan cinta atau kemelekatan akan si pemilik suara. Karena kemelekatan berkembang maka *kilesa* ikut bermain dan akibat-akibatnya yang telah dijelaskan sebelumnya mengikuti. Jika seseorang bermeditasi pada pendengaran, *kilesa* akan tetap dijauhkan. Rujukan dapat dilakukan pada apa yang telah saya jelaskan sebelumnya tentang fenomena melihat.

## PAÑÑATTI DAN PARAMATTHA

Apa yang telah didiskusikan sebelumnya tentang *vīthi* sehubungan dengan kesadaran-mata menerapkan *mulatis mutandis* pada arus kesadaran yang sedang saya bicarakan sekarang; dan karena itu berikut ini saya memberikan inti *vīthi* yang berhubungan dengan kesadaran-telinga.

Dalam fenomena mendengar, suatu obyek bersuara memasuki jalan pintu-telinga, dan kita mengatakan bahwa suara terdengar. Ini adalah *vīthi* pertama sehubungan dengan kesadaran-telinga.

Kemudian kesadaran-telinga melakukan penyelidikan seperlunya sehubungan dengan sifat dari suara yang diterima. Ini adalah *vīthi* pertama sehubungan dengan kesadaran-pikiran.

Pada *vīthi* kedua dari kesadaran-pikiran, *nāma*, nama diberikan berdasarkan suara, dikenali.

Pada *vīthi* terakhir dari kesadaran-pikiran, *paññatti*, konsep yang disampaikan oleh nama yang diberikan kepada suara, dinilai.

Sewaktu suatu obyek mengeluarkan suara, telinga hanya mendengarkan saja. Jika anda mencatat ini dengan penuh perhatian dan tidak pergi lebih jauh dari ini, anda menghentikan proses mendengar. Arus kesadaran-telinga berhenti mengalir di sana pada saat itu juga. Tetapi jika anda tidak ada perhatian, bentukan-bentukan dan aktivitas batin akan ikut bermain ketika anda mengingat suara yang anda dengar dan memikirkannya. Itu berarti arus kesadaran-pikiran telah mengambil alih. Bahkan selanjutnya, *vīthi* dari kesadaran-pikiran ini hanya mengetahui suara. *Paññati*, konsep, masih belum terbentuk. Jika anda dapat mencatat ini dengan penuh perhatian, pengenalan anda berakhir di sini, behenti pada tahap gagasan abstrak (*paramattha*) dari suara. Jika anda gagal menghentikan aktivitas batin yang lebih jauh, *vīthi* kedua akan mengenali konsep dari orang yang membuat suara itu, dan lebih jauh lagi, *vīthi* ketiga akan melanjutkan dengan membedakan jenis kelamin dari orang itu, dan ini akan diikuti oleh pengembangan ketertarikan atau penolakan yang sedikit demi sedikit ditanamkan ke dalam pikiran anda. Dengan cara ini *vīthi* menyebabkan timbulnya *kilesa*. Oleh karena itu, adalah penting bagi anda untuk bermeditasi pada pendengaran sebagai apa yang anda dengar. Saya akan merangkum pernyataan-pernyataan ini sebagai berikut:

Jika anda gagal mencatat fenomena dengan penuh perhatian, anda akan berakhir pada pengetahuan *paññati*.

Untuk memperoleh pengetahuan *paramattha*, yang berikut ini harus diingat.

Catat dengan penuh perhatian pada saat anda mendengar.

(Catat segera saat vīthi dari kesadaran-telinga muncul.

Atau, jika gagal, catat segera saat vīthi dari kesadaran-pikiran muncul.)

Hentikan aliran proses pikiran pada saat mendengar. (Jika anda dapat melakukan hal ini, *vīthi* kedua dari kesadaran-pikiran tidak dapat muncul. Ini sesuai dengan kalimat: *Sute sutaattam bhavissati*.)

Kemudian anda dapat membedakan *nāma*, batin dari *rūpa*, jasmani. (apa yang anda dengar adalah jasmani yang sedang bekerja. Ketika anda mencatat, itu adalah batin yang sedang bekerja. Dengan demikian batin dan jasmani dibedakan. Mendengar dan mencatat lenyap pada saat berikutnya.)

Akhirnya anda akan mengenali Tiga Corak *anicca, dukkha* dan *anatta*.

## KEGAGALAN BERMEDITASI PADA SADDA SAAT MENDENGAR

5. *Saddam sutvā sati muṭṭha, piyam nimittam manasikaroto. Sarattacitto vedeti, tañca ajjhosa tiṭṭhati.*

5. Setelah mendengar Sadda, suara, seseorang kehilangan perhatiannya, dan, tenggelam dalam ketertarikan yang diciptakannya, ia merasakan serbuan keinginan yang berusaha untuk menelannya.

Ketika suatu obyek bersuara muncul pada pintu-telinga, si pendengar mencoba untuk menilainya, biasanya mengharapkan sesuatu yang merdu dan menyenangkan. Tetapi biasanya cenderung mencetuskan pikiran, ucapan dan perbuatan yang tidak baik. Selagi ia memperhatikan apa yang sedang ia dengarkan, ia kehilangan perhatian. Keinginan muncul dalam dirinya jika suara itu adalah suara yang menyenangkan. Ia menerima apa yang ia dengar seolah-olah ia sedang mencerna atau menelannya. Apapun yang ia ingat tentangnya, keinginan muncul kembali dan menyiksanya lagi. Kisah Pangeran Nanda menggambarkan hal ini.

## NANDA THERA

Pangeran Siddhattha dan Pangeran Nanda adalah saudara sepupu, Pangeran Siddhattha dilahirkan oleh Mahā Māyā, dan Pangeran Nanda dilahirkan oleh Mahā Pajāpati Gotamī, keduanya adalah bersaudara yang dinikahi oleh Raja Suddhodana. Pangeran Nanda hanya empat atau lima hari lebih muda daripada Pangeran Siddhattha. Ketika Mahā Māyā meninggal dunia tujuh hari setelah melahirkan puteranya, Mahā Pajāpati Gotamī meninggalkan puteranya untuk diasuh oleh para pengasuh kerajaan dan ia mengasuh dan menyusui Pangeran Siddhattha.

Pangeran Siddhattha menjadi Buddha setelah mencapai Penerangan Sempurna, dan datang ke Rājagaha untuk melewatkan vassa pertama di sana. Tiga hari setelah kedatangan-Nya, Raja Suddhodana mengadakan pesta pernikahan untuk putera keduanya, Pangeran Nanda ditunangkan dengan Puteri Janapada Kalyānī. Ketika Sang Buddha diundang, Beliau datang ke istana di mana Beliau menerima persembahan makanan. Ketika Beliau hendak kembali ke vihara, Beliau meminta Pangeran Nanda untuk membawakan mangkuk (Sang Buddha) dan pergi bersama-Nya. Sang pangeran, karena takut dan takjub pada kakaknya, melakukan apa yang diminta, berharap Sang Buddha akan mengambil kembali mangkuk-Nya dan membebaskannya segera. Ketika ia hendak meninggalkan istana, Puteri Janapada Kalyānī memanggilnya memohon, “Pangeran, cepatlah kembali!”

Tetapi, begitu sampai di vihara, Sang Buddha bertanya apakah saudaranya itu mau menjadi bhikkhu. Sang Pangeran tidak pernah terpikir untuk mengenakan jubah kuning namun karena terpesona ia menjawab, “Ya”, maka ia ditahbiskan. Tetapi ia tidak bahagia. Maka, suatu hari, ia mengeluh: “Aku tidak bahagia dalam praktik mulia ini. Aku tidak lagi tahan berdiam di dalamnya. Aku ingin kembali ke kehidupan duniawi.”

Sekarang, Sang Buddha mengetahui bahwa Nanda Thera tidak bahagia menjalani kehidupan kebhikkhuan. Oleh karena itu, Sang Buddha bertanya kepadanya mengapa. Bhikkhu baru itu memberitahukannya tentang kata-kata Janapada Kalyānī yang memanggilnya dan memintanya untuk cepat pulang yang selalu terngiang di telinganya.

Sambil memegang tangannya Sang Buddha membawanya ke suatu tempat yang sunyi, yang baru saja terbakar oleh api hutan, dan menunjukkannya seekor monyet tua buntung yang sedang duduk di pinggir sebatang kayu yang terbakar. Dari sana Beliau pergi ke Tavatimsā, alam Dewa tingkat pertama, dan memperkenalkan Pangeran patah hati itu kepada lima ratus bidadari cantik. Kemudian Sang Buddha menanyakan pendapat Nanda Thera, siapakah yang lebih cantik antara Puteri Janapada atau para bidadari itu. "Yang Mulia!" ia menjawab, Janapada Kalyānī, jika dibandingkan dengan para bidadari ini, terlihat mirip seperti monyet tua yang kulihat sebelumnya."

"Nanda," Buddha berkata, "Berbahagialah sebagai seorang bhikkhu! Aku berjanji bahwa engkau akan mendapatkan satu dari kecantikan yang sedang engkau lihat sekarang." Ketika keduanya kembali dari alam Dewa, Nanda Thera menjadi tekun berlatih dengan harapan bahwa suatu hari keinginannya untuk mendapatkan bidadari itu terpenuhi.

Sekarang, kata-kata beredar di sekitar vihara bahwa Nanda Thera mempraktikkan Dhamma dengan tujuan untuk mendapatkan bidadari cantik sebagai istrinya. Ia diumpamakan oleh rekan-rekannya dengan seorang buruh harian, atau seorang budak, yang bekerja demi keuntungan materi. Ia menjadi sangat malu. Ia menyendiri dan mengarahkan pikirannya pada obyek *kammaṭṭhāna* dan dengan usaha dan tekad paling kuat ia berlatih meditasi hingga semua *kilesa* mengering dalam dirinya. Akhirnya ia memenangkan Sang Jalan dan Buah dan menjadi seorang Arahat.

Pelajaran yang diperoleh dari kisah ini adalah bahwa, sebelum mampu mencatat dengan penuh perhatian suara yang didengar, maka seseorang cenderung mendengarnya lagi dan lagi sewaktu ia mengingatnya. Kemudian dalam semua *vedanā*, sensasi, menyebabkan timbulnya *taṇhā*, keinginan.

6. *Tassa vaddhunti vedanā, aneka saddasambhavā. Abhijjhā ca vihesa ca, citta massupahannati. Evam acinato dukkham, Āra Nibbāna vuccati.*

6. Banyak nafsu seperti keiri-hatian atau kemarahan, timbul dari *sadda*, suara, menyiksa mereka yang mencengkeramnya, dengan akibat pikirannya menjadi terbebani oleh kekesalan. Oleh karena itu, Nibbāna, tetap jauh dari mereka yang membawa-bawa muatan penderitaan daripada bermeditasi.

Ini tidak memerlukan penjelasan lebih lanjut karena telah cukup dikatakan tentang sikap batin pada saat melihat, yang, dalam konteks sekarang ini, dapat digantikan dengan mendengar.

## MEDITASI PADA SADDA MENDEKATKAN NIBBĀNA

7. *Na so rajjati saddesu, sadda dutva patissato. Virattacitto vedeti, tañca najjhosa tiṭṭhati.*

7. Nafsu tetap tidak berkembang dalam diri mereka yang merenungkan dengan penuh perhatian pada *sadda* yang telah ia dengar. Demikianlah karena terbebas dari nafsu, ia menolak menelannya.

8. *Yathassa sunato saddam, sevato capi vedanam. Khīyati nopacīyati, evam so caratissato. Evam apacinato dukkham santike Nibbāna vuccati.*

8. Mendengarkan suatu obyek-telinga, seorang yogī hanya mendengarkan saja dan hanya merasakan bahwa ia mendengar tanpa mencerap *sadda* yang dibentuk oleh obyek tersebut. Baginya penderitaan telah lenyap. Ia harus mempraktikkan meditasi dengan cara ini; dan jika ia mempraktikkan demikian, ia dikatakan berada dalam jarak pandang Nibbāna.

Semua syair ini tidak memerlukan penjelasan lebih lanjut. Apa yang telah dijelaskan tentang melihat menerapkan *mulatis mutandis* pada mendengar, dan ini juga berlaku pada rangkuman yang diberikan dalam bentuk pernyataan.

## PERTANYAAN VIPASSANĀ III

Sang Buddha mengajukan pertanyaan ketiga berikut ini kepada Mālukyaputta:

*Ye te ghanavinneyyā gandhā aghayitā aghayitapubba, na ca ghayasi, na ca te hoti ghayeyyanti, atthi te tattha chandho vā rāgo vā pemam vā.*

Bagaimanakah engkau memahami ini, Mālukyaputta? Jawablah semampumu. Ada obyek penciuman tertentu yang belum pernah engkau cium sebelumnya, apakah yang baru saja atau yang jauh di masa lalu, atau pada saat ini. Dan juga tidak mungkin tercium di masa depan. Dapatkah obyek demikian membangkitkan keinginan, nafsu dan cinta dalam dirimu?

Mālukyaputta menjawab bahwa adalah tidak mungkin keinginan, atau nafsu, atau cinta muncul dari *gandha* yang belum pernah tercium atau yang tidak mungkin tercium di masa depan. Karena keinginan tidak dapat berkembang dari kualitas yang tidak diketahui, adalah tidak perlu bagi seorang yogī untuk bermeditasi padanya. Tetapi mereka yang gagal

bermeditasi pada obyek-hidung dan kesadaran-hidung akan tetap jauh dari Nibbāna.

## KEGAGALAN BERMEDITASI PADA GANDHA SAAT MENCIUM

Buddha, puas dengan jawaban Mālukyaputta, mengucapkan "Sādhu!" dan mengucapkan empat bait syair seperti sebelumnya.

9. *Gandhm ghatvā sati muttha, piyam nimittam manasikaroto. Sarattacitto vedeti, tañca ajjhosa tiṭṭhati.*

9. Setelah mencium *gandha*, bau, seseorang kehilangan perhatiannya, dan, tenggelam dalam ketertarikan yang diciptakannya, ia merasakan serbuan keinginan yang berusaha untuk menelannya.

Yogī yang bermeditasi jarang sekali menikmati bau harum. Mereka mementingkan bau yang tidak menyenangkan yang mereka terima dengan kejijikan. Oleh karena itu, adalah wajar jika mereka melupakan Dhamma.

10. *Tassa vaddhunti vedanā, aneka gandhasambhava. Abhijjha ca vihesa ca, citta massupahannati. Evam acinato dukkham, āra Nibbāna vuccati.*

10. Banyak nafsu seperti keiri-hatian dan kemarahan, timbul dari *gandha*, bau-bauan, menyiksa mereka yang mencengkeramnya, dengan akibat pikirannya menjadi terbebani oleh kekesalan. Oleh karena itu, Nibbāna, tetap jauh dari mereka yang membawa-bawa muatan penderitaan daripada bermeditasi.

Di sini, seperti sebelumnya penekanan ada pada fakta bahwa kegagalan dalam bermeditasi menjauhkan Nibbāna.

## MEDITASI PADA GANDHA MENDEKATKAN NIBBĀNA

11. *Na so rajjati gandhesu, gandham ghatva parissato. Virattacitto vedeti, tañca najjhosa tiṭṭhati.*

11. Nafsu tetap tidak berkembang dalam dirinya yang merenungkan dengan penuh perhatian pada *gandha* yang telah ia cium. Demikianlah karena terbebas dari nafsu, ia menolak menelannya.

12. *Yathassa sunato saddam, sevato capi vedanam. Khīyati nopacīyati, evam so caratissato. Evam apacinato dukkham santike Nibbāna vuccati.*

12. Mencium suatu obyek-hidung, seorang yogī hanya mencium saja dan hanya merasakan bahwa ia mencium tanpa mencerap *gandha* yang dibentuk oleh obyek tersebut. Baginya penderitaan telah lenyap. Ia harus mempraktikkan meditasi dengan cara ini; dan jika ia mempraktikkan demikian, ia dikatakan berada dalam jarak pandang Nibbāna.

Untuk mencuci tangan dari *dukkha,* penderitaan, catat dengan penuh perhatian setiap kali penciuman sampai ke pikiran. Sekarang saya akan melanjutkan topik berikutnya sehubungan dengan indria pengecapan. Topik ini akan menunjukkan kepada anda bagaimana mempaktikkan vipassanā.

## PERTANYAAN VIPASSANĀ IV

Sang Buddha mengajukan pertanyaan berikutnya kepada Mālukyaputta:

*Ye te jivhāvinneyya rasā asayita, asayitapubba, na ca sayasi, na ca te hoti sayeyanti, atthi te tattha chando vā rāgo va pemam vā.*

Bagaimanakah engkau memahami ini, Mālukyaputta? Jawablah semampumu. Ada obyek kecapan tertentu yang belum pernah engkau kecap sebelumnya, apakah yang baru saja atau yang jauh di masa lalu, atau pada saat ini. Dan juga tidak mungkin dikecap di masa depan. Dapatkah obyek demikian membangkitkan keinginan, nafsu dan cinta dalam dirimu?

Di sini, izinkan saya menyelipkan referensi sehubungan dengan kelemahan manusia akan kenikmatan yang diperoleh dari rasa kecapan. Mereka yang belum pernah mengecap buah-buahan dan makanan kue yang diimpor dari Negara lain tidak berkeinginan untuk memakannya karena mereka tidak memiliki pengalaman menikmatinya. Tetapi orang-orang yang mengetahui betapa lezatnya obyek itu akan mengembangkan keinginan terhadapnya. Dalam kitab banyak contoh kasus orang-orang yang mengorbankan hidupnya hanya untuk memuaskan seleranya. Kekotoran dapat disingkirkan jika seseorang bermeditasi pada makanan atau pengecapan, mencatat segera setelah rasa kecapan muncul.

## KEGAGALAN BERMEDITASI PADA RASA SAAT MENGECAP

13. *Rasam bhutvā sati muttho, piyam nimittam manasikaroto. Sarattacitto vedeti, tañca ajjhosa tiṭṭhati.*

13. Setelah mengecap rasa, rasa kecapan, seseorang kehilangan perhatiannya, dan, tenggelam dalam ketertarikan yang diciptakannya, ia merasakan serbuan keinginan yang berusaha untuk menelannya.

Sangat sedikit orang yang bermeditasi pada makanan dan kecapan. Orang-orang biasa tidak mengetahui praktik meditasi ini. Bahkan orang-orang terpelajar tidak menganggap penting hal ini dengan anggapan bahwa ketika seseorang

mengecap rasa dari makanan yang dimakan, tidak perlu mencatatnya dengan penuh perhatian. Ini berlawanan dengan ajaran meditasi pandangan terang. Orang-orang lain lebih jauh lagi mengatakan bahwa meditasi pada kecapan adalah membuang-buang waktu. Aktivitas makan, menurut mereka, harus dilakukan dengan cepat agar waktu dapat digunakan untuk bermeditasi.

Sebagian besar dari yogī yang bermeditasi juga merasa bersalah karena kelengahan ini. Sekali mereka gagal mencatat rasa kecapan ketika mereka makan, mereka kehilangan perhatian dan menjadi melekat padanya. Dan itu berarti mereka menyetujui keinginan untuk menikmati makanan.

Oleh karena itu, semua makanan, dipersiapkan dan dimasak sehingga makanan itu terasa lezat. Ketika umat awam mempersembahkan makanan kepada para bhikkhu, mereka berhati-hati membuatnya agar terasa lezat di lidah. Ini menunjukkan betapa kita harus menganggap penting pengembangan kesadaran pengecapan.

Saya ingat pengamatan yang dilakukan oleh Sayādaw dari Taungwaing Galay Taik Kyaung di Mawlamyaing. Ia membabarkan kepada salah satu umatnya yang mempersembahkan makanan kepadanya bahwa adalah wajar bagi para bhikkhu untuk memakan makanan yang dipersembahkan kepada mereka dengan penuh perhatian dengan mengabaikan rasanya, seolah-olah apa yang lezat itu adalah menjijikkan. Ini mengundang protes dari umat itu yang bekata, “Yang Mulia! Adalah tidak pantas bagimu memandang obyek yang lezat ini yang telah saya persiapkan demi kenikmatanmu sebagai menjijikkan.” Adalah sangat logis baginya untuk berkata demikian, karena makanan untuk para bhikkhu biasanya dipersiapkan oleh donor sehingga penerima dapat memakannya hingga puas. Di sini, penyiapan makanan yang menarik indria pengecap dari mereka yang

akan memakannya adalah tanggung jawab *dāyakā*, si donor. Bagi kami para bhikkhu, kami memegang prinsip untuk menganggap apa yang lezat sebagai menjijikkan sehingga kekotoran batin tidak dapat menangkap kami.

Oleh karena itu, perilaku hidup suci, memerlukan bahwa ketika para bhikkhu makan dengan perenungan sesuai dengan prinsip *paccavekkhanā*, pemeriksaan-sendiri. Tidak seperti orang awam, para bhikkhu makan bukan demi kenikmatan, bukan demi kesenangan, bukan demi pengembangan fisik, dan bukan demi kemewahan, tetapi demi mempertahankan badan ini, untuk menunjang kehidupan, untuk mengatasi lapar dan haus dan untuk meneruskan praktik pemurnian batin. Jika seseorang dapat mempraktikkan *kammaṭṭhāna* yang menyaratkan konsentrasi pada persepsi ketidak-murnian dari makanan materi, *ahare patikulasaññā*, ini akan lebih dihargai. Sehubungan dengan hal ini, silahkan baca Visuddhi Magga. Tetapi untuk kita saat ini, yang terbaik adalah menuruti Satipaṭṭhana Sutta.

14. *Tassa vaddhunti vedana, aneka rasasambhava. Abhijjhā ca vihesā ca, citta massupa hannati. Evam acinatio dukkham āra Nibbāna vuccati.*

14. Banyak nafsu seperti keiri-hatian dan kemarahan, timbul dari *rasa*, rasa kecapan, menyiksa mereka yang mencengkeramnya, dengan akibat pikirannya menjadi terbebani oleh kekesalan. Oleh karena itu, Nibbāna, tetap jauh dari mereka yang membawa-bawa muatan penderitaan daripada bermeditasi.

Tidak memerlukan penjelasan melampaui fakta bahwa penciuman di sini digantikan dengan pengecapan.

Ada tiga kebutuhan mendasar dalam hidup – makanan, pakaian dan tempat tinggal. Seluruh dunia ini dipenuhi

dengan jutaan orang-orang kelaparan. Mencari makanan adalah beban berat bagi mereka. Orang-orang pergi secepat kilat untuk mendapatkannya. Dalam usahanya untuk mencari makan, seseorang mencoba untuk mengambil apa yang ia inginkan dengan segala cara, benar atau salah dan ia menjadi marah ketika ia menjumpai saingan atau lawannya. Akibatnya adalah kesusahan bagi setiap orang. Semua ini bermula dari pengembangan keinginan dan kemelekatan pada setiap kali gagal bermeditasi; dalam kasus ini, pada rasa kecapan. Ketika seseorang dikuasai oleh kekotoran batin, ia menjadi tersiksa oleh perbuatan-kamma dan akibat-perbuatan yang membawa kepada lingkaran penderitaan.

Kebanyakan orang tidak peduli dengan meditasi pada makanan. Hampir menjadi kebiasaan bagi mereka untuk menyingkirkan makanan dari pikiran meditasi mereka. Kebiasaan ini biasanya diperkuat. Dengan demikian, mereka akan mengumpulkan penderitaan yang terus-menerus membakar seperti pada masa-masa mendatang.

## MEDITASI PADA RASA MENDEKATKAN NIBBĀNA

15. *Na so rajjati rasesu, Rasam bhutvā patissoto. Virattacitto vedeti, tañca najjhosa tiṭṭhati.*

15. Nafsu tetap tidak berkembang dalam dirinya yang merenungkan dengan penuh perhatian pada *rasa*, rasa kecapan yang telah ia lahap. Demikianlah karena terbebas dari nafsu, ia menolak menelannya.

Ini adalah instruksi jelas kepada yogī untuk menerapkan meditasi pandangan terang atas fenomena kesadaran-lidah ketika makanan dikecap. Tidak dikatakan bahwa rasa kecapan dari apa yang belum pernah dialami harus dicatat dengan penuh perhatian. Saya akan memberikan contoh tentang bagaimana bermeditasi padanya.

Ketika seorang bhikkhu duduk di depan meja dan melihat makanan yang terletak di atas meja, ia mencatat fenomena melihat. Sewaktu ia mengangkat tangannya untuk mengambil makanan, ia mencatat tangannya yang terangkat. Sewaktu ia mengambil sesuap makanan dengan tangannya, ia mencatat bahwa ia sedang mengambil makanan. Sewaktu makanan itu diangkat menuju mulutnya, ia mencatat bahwa ia sedang mengangkat makanan. Sewaktu makanan itu menyentuh mulutnya, ia mencatat sentuhan makanan itu. Ketika ia membuka mulut, memasukkan makanan, menutup mulut, menurunkan tangan, menyentuh piring dengan tangannya, dan sementara itu, mengunyah makanan, ia mencatat masing-masing dari kesemua cara bekerja ini. Ketika tangannya bergerak dan ia mengunyah makanan, ia sadar akan fakta *vāyo*, unsur gerak, sedang bekerja. Ketika tangannya menyentuh makanan panas, ia sadar akan bekerjanya *tejo*, unsur panas. Ketika ia merasakan manis atau asam di lidahnya, ia mencatat kualitas rasa itu. Karena ia mencatat demikian segala fenomena yang berhubungan dengan makan atau mengecap, ia menyingkirkan keinginan, dan akhirnya juga menyingkirkan nafsu, *raga*.

Ketika konsentrasinya menjadi lebih kuat, ia mengetahui rasa kecapan hanya sebagai rasa kecapan dan tidak ada lagi yang lainnya. Tidak terpikir olehnya bahwa makanan tertentu berupa kari ayam itu adalah lezat. Itu berarti bahwa ia telah meninggalkan kenikmatan obyek-lidah; dan dengan cara ini ia menyingkirkan kekotoran batin.

Pengalaman para yogī di Thāthana Yeiktha ini adalah buktinya. Ketika seorang meditator makan, ia menjadi sadar akan bau harum dan rasa lezat yang berasal dari makanan. Tetapi begitu ia merasa bahwa ia telah mengetahui fenomena bau, rasa kecapan, kesadaran hidung dan lidah dan *citta*, pikiran yang mencatat kesadaran, lenyap. Dalam situasi demikian, *raga* tidak berkesempatan untuk menampakkan dirinya, karena yogī hanya mengenali rasa kecapan hanya sebagai rasa

kecapan dan tidak ada lagi yang lainnya. Beberapa yogī biasa berkata bahwa sewaktu mereka mencatat fenomena mengecap, mereka bahkan tidak mengenali jenis rasa dari makanan itu. Ini mungkin sekali terjadi, dengan tidak adanya kekotoran seperti keinginan dan kemelekatan, tidak ada kesenangan yang dapat disampaikan oleh makanan yang dimakan. Di mana tidak ada kemelekatan, maka seseorang tidak menggenggam erat-erat *vedanā*, perasaan, seolah-olah ia hendak melahapnya.

16. *yatthassa sayato rasam, sevato cāpi vedanam. Khīyati nopaciyati, evam so caratissoto. Evam apacinato dukkham, santike Nibbāna vuccati.*

16. Mengecap obyek-lidah, yogī hanya mendapatkan rasa kecapan, dan hanya merasa bahwa ia mendapatkannya tanpa mencerapnya. Baginya penderitaan telah lenyap. Ia harus mempraktikkan meditasi dengan cara ini; dan jika ia mempraktikkan demikian, ia dikatakan berada dalam jarak pandang Nibbāna.

Seorang Yogī yang bermeditasi pada aktivitas makan dan merasakan rasa makanan seperti halnya orang-orang lain; tetapi karena ia menolak menikmati rasa itu, ia tidak melakukan perbuatan baik atau buruk sehubungan dengan rasa kecapan itu. Ini berarti bahwa rasa kecapan itu tidak membawa bentukan perbuatan-kamma dan akibat-perbuatan. Tanpanya tidak ada penjelmaan baru yang muncul. Dan itu berarti akhir dari lingkaran penderitaan.

Paticcasamuppāda mengatakan; *vedanā paccayā taṇhā* (perasaan menurunkan keinginan). Tetapi karena tidak ada keinginan yang muncul ketika perasaan telah disingkirkan, kemelekatan, *upadāna*, tetap tidak terbentuk. Dengan demikian kekotoran batin, perbuatan-kamma dan akibat-perbuatan menjadi tidak berfungsi.

Karena penyebab-penyebab itu disingkirkan, seorang yogī, yang tekun dalam praktik meditasi pandangan terang, mencapai tingkat *tadaṅga Nibbāna* ketika kedamaian terbentuk selama waktu tersingkirkannya itu. Akhirnya ini akan mengantarkannya menuju pemenuhan Jalan Mulia dan Buahnya.

## PENEMBUSAN DHAMMA

Banyak contoh tertulis dalam Komentar sehubungan dengan pencapaian Nibbāna sewaktu seseorang bermeditasi pada fenomena memakan. Di SriLanka di masa lalu, banyak dibangun tempat-tempat peristirahatan di mana para bhikkhu saat mengumpulkan dana makanan dapat berhenti sebentar untuk makan. Adalah kebiasaan bagi mereka, untuk makan bubur di pagi hari di sana, dan pergi lagi untuk mengumpulkan dana makan siang hari kemudian kembali lagi ke tempat yang sama untuk makan siang. Kebanyakan mereka mempraktikkan meditasi pandangan terang selagi makan dan menjadi Arahat. Pada masa itu, hal ini merupakan suatu hal yang umum dan bukannya pengecualian.

Dalam Komentar Puggapaññatti, disebutkan:

> "Dengan berusaha keras dalam meditasi pandangan terang dengan keyakinan sepenuhnya di dalamnya, seseorang dapat mencapai Sang Jalan dan Buahnya selagi berjalan, berdiri, duduk, berbaring, memakan makanan ringan atau makanan berat. Tidak ada contoh di mana seseorang gagal mencapai kebijaksanaan ketika ia mempraktikkan seperti ini."

Maka saya mendorong anda untuk mencatat secara terperinci keseluruhan proses memakan sewaktu anda makan. Jika anda makan sendirian, hal ini dapat dengan mudah dilakukan.

Untuk setiap suap makanan, ada kira-kira enam puluh hal yang dapat dicatat, dan jika anda mencatatnya terus-menerus, dibutuhkan waktu kira-kira satu jam untuk menyelesaikan makan. Jika anda makan bersama orang lain, hal ini mungkin tidak bisa dilakukan; namun saya menghimbau anda untuk mencobanya.

## PERTANYAAN VIPASSANĀ V

Pertanyaan kelima yang diajukan kepada Mālukyaputta adalah sebagai berikut:

*Ye te kayaviññeyya phoṭṭhabba asamphuṭṭha asamphutthapubba, na ca phusasi, na ca te hoti phuseyyanti, atthi te tattha chando vā rāgo vā pemam vā.*

Bagaimanakah engkau memahami ini, Mālukyaputta? Jawablah semampumu. Ada obyek sentuhan tertentu yang belum pernah engkau sentuh sebelumnya, apakah yang baru saja atau yang jauh di masa lalu, atau pada saat ini. Dan juga tidak mungkin disentuh di masa depan. Dapatkah obyek demikian membangkitkan keinginan, nafsu dan cinta dalam dirimu?

Mālukyaputta memberikan jawaban negatif. Ini adalah apa yang seharusnya. Di sini, juga ditekankan bahwa tidak ada *kilesa* dapat muncul atas obyek-obyek indria yang belum pernah dikenali. Penduduk lokal tidak mengembangkan rasa apapun atas pakaian luar negeri yang belum pernah mereka lihat sebelumnya. Hal yang sama berlaku pada persahabatan – seseorang tidak pernah bersahabat dengan orang-orang yang belum pernah mereka jumpai sebelumnya.

Bagi kebanyakan dari kita melihat atau mendengar biasanya jarang terjadi. Kita tidak melihat atau mendengar setiap saat. Karena kita juga tidak makan setiap saat, pengecapan

juga lebih jarang lagi. Akan tetapi sensasi sentuhan, terjadi hampir setiap saat. Sentuhan lebih menonjol daripada sensasi lainnya. Sentuhan dirasakan bahkan ketika seseorang duduk atau berdiri diam, atau selagi makan atau minum. Maka kita selalu terlibat dengan sentuhan, siang dan malam. Ketika yogī bermeditasi, mereka biasanya lebih banyak bermeditasi pada kontak daripada obyek-indria lainnya.

Kitab mengatakan, "*Gacchanto vā gacchāmī'ti pajānāti* – Sadarilah bahwa engkau sedang berjalan, ketika engkau berjalan." Ketika anda mencatat aktivitas berjalan itu, mengangkat kaki, mendorong ke depan, dan menurunkannya, anda sadar akan keseluruhan gerakan yang berhubungan dengan proses berjalan. Ini berarti bahwa pengetahuan atas aktivitas berjalan muncul. Maka anda harus mempertahankan pengetahuan itu sebagaimana adanya sesuai dengan instruksi, "*Mute mutamattam bhavissati* – ketika engkau mengetahui, ketahuilah saja." Jangan pergi lebih jauh dari itu. Teknik meditasi kebanyakan adalah pada aktivitas *vāyo*, unsur gerak, walaupun kadang-kadag *tejo,* unsur panas, atau *pathavī,* unsur padat juga menonjol. Tetapi apa yang harus dikonsentrasikan adalah *vāyo,* unsur gerak.

Kitab mengatakan lebih lanjut: "*Thito vā thitomhīti pajānāti: nisinno vā nisinnomhīti pajānāti* – Sadarilah bahwa engkau sedang berdiri ketika engkau berdiri. Sadarilah bahwa engkau sedang duduk ketika engkau duduk." Di sini, anda juga diinstruksikan untuk mencatat sifat dari *vāyo*.

Jika anda tidak puas dengan metode ini, catatlah aktivitas *vāyo* dengan mengamati naik dan turunnya perut sewaktu anda berdiri, duduk atau berbaring.

## MENGAPA PERHATIAN PADA PERNAFASAN TIDAK DISARANKAN

Dalam sepuluh *anussati* atau perenungan, *ānapānassati*, konsentrasi pada pernafasan, termasuk. Yaitu konsentrasi pada nafas masuk dan nafas keluar. Nafas adalah aktivitas *vāyo*. Sekarang akan muncul pertanyaan mengapa saya tidak menyarankan untuk melatih nafas masuk dan keluar. Menurut pendapat saya, saya setuju bahwa metode *ānāpana* dapat mengarah menuju pencapaian *vipassanā ñāṇa*. Tetapi harus diingat bahwa Visuddhi Magga mengelompokkannya dalam kategori *samatha*, konsentrasi, yang berbeda dari *vipassanā*, meditasi pandangan terang. Daftar 14 *kayānupassanā*, perhatian pada badan jasmani adalah sebagai berikut:

Tiga bab berhubungan dengan empat postur, empat faktor pengetahuan dan empat metode pemusatan pikiran pada *dhātu*, unsur utama, dikatakan termasuk dalam kategori *vipassanā*, meditasi pandangan terang … sedangkan dua bab yang membahas perhatian pada kejijikan badan jasmani dikatakan termasuk dalam kategori *samatha*, konsentrasi.

Dengan demikian jelas disebutkan bahwa *anāpāna* adalah *samādhi bhāvanā*, pengembangan konsentrasi, *samādhi kammaṭṭhāna*, latihan dalam konsentrasi. Oleh karena itu, jika kami menganjurkan latihan pernafasan kami tentu akan dikiritik bahwa kami tidak mengajarkan *vipassanā* melainkan *samatha kammaṭṭhāna* yang mana kami tidak akan mampu membantah tuduhan itu tanpa membantah ajaran Visuddhi Magga. Tetapi kami mengizinkan mereka yang lebih menyukai pernafasan untuk menjalankan keinginan mereka. Kami tidak membatasi mereka.

Patisambhidā Magga dan Visuddhi Magga secara tegas menunjukkan bahwa, ketika melakukan latihan pernafasan, seseorang harus mengkonsentrasikan pikirannya di hidung

tanpa membiarkan pikirannya mengikuti perjalanan aliran udara masuk dan keluar. Tujuannya adalah untuk memungkinkan si meditator untuk mengembangkan *upaccāra samādhi*, mendekati konsentrasi, dan *appāna samādhi*, konsentrasi penuh, agar dapat memasuki *jhāna,* pencerapan. Dalam praktik meditasi pandangan terang, tidak ada batasan bahwa meditator hanya mencatat satu fenomena secara terus-menerus. Tetapi jika kami menginstruksikan para meditator untuk mencatat semua fenomena kontak yang terjadi di seluruh bagian tubuh sewaktu bernafas masuk dan keluar, sekali lagi kami membuka kritik bahwa kami membantah dua sumber yang telah saya bacakan. Ini adalah alasan mengapa kami tidak menyarankan para meditator untuk mempraktikkan *anāpāna* dalam meditasi pandangan terang.

## MEDITASI PADA GERAKAN PERUT SESUAI DENGAN INSTRUKSI KANON

Pernah ditanyakan apakah instruksi untuk bermeditasi pada naik dan turunnya perut sesuai dengan persyaratan dalam Kanon Pāḷi. Ini dapat dijawab secara pasti dengan bersumber pada Saḷḷāyatana Vagga Samyutta di mana disebutkan bahwa kegagalan mencatat naik dan turunnya *nāma* dan *rūpa* yang muncul di enam pintu-indria berakibat pada melonjaknya *kilesa*, sedangkan bermeditasi padanya akan mendekatkan Nibbāna melalui pencapaian Sang Jalan dan Buah dengan menekan *kilesa*. Mālukyaputta Sutta yang sedang saya diskusikan sekarang ini juga sangat jelas menegaskan hal ini. Saya akan memberikan alasan untuk mendukung kesesuaian ini.

Ketika Ajaran *Satipaṭṭhāna* menyarankan pengamatan pada empat *dhātu*, ajaran itu menyarankan pengamatan fenomena yang jelas yang diciptakan oleh empat unsur dasar. Gerakan perut menunjukkan aktivitas *vāyo,* unsur gerak, yang merupakan satu dari empat unsur yang harus diamati melalui

metode perhatian pada unsur-unsur (*dhātu manasikāra*). Saya lebih menyukai bahasa biasa daripada istilah teknis dalam bahasa Pāḷi; dan oleh karena itu, bukannya mengatakan *vāyo dhātu*, saya mengatakan gerakan naik dan turunnya perut. Penggunaan bahasa konvensional oleh saya sesuai dengan pilihan Sang Buddha atas bahasa sederhana ketika Beliau memberikan nasihat: *Gacchāmīti pajānati*. Ketika konsentrasi yogī menjadi lebih kuat dengan praktik terus-menerus pada meditasi pandangan terang, ia akan menyadari sifat dari unsur gerak yang diperlihatkan oleh gerakan perut.

Dengan bersumber pada otoritas Satipaṭṭhāna Sutta dan Sutta-Sutta lainnya dalam Samyutta Nikāya, kami juga menyimpulkan bahwa seorang meditator harus berkonsentrasi tidak hanya pada empat postur yang biasa disebutkan dalam Kitab tetapi juga pada postur atau sikap badan lainnya yang dilakukan sesuai sikap alami biasa.

Jika yogī tidak merasa puas dengan mencatat naik dan turunnya perut, ia boleh mencoba dengan bermeditasi pada duduk saat ia duduk, atau pada berdiri saat ia berdiri, atau berbaring saat ia berbaring. Tetapi kami tidak memaksa yogī untuk mempraktikkan *ānāpāna* karena kami beranggapan bahwa hal ini berlawanan dengan pernyataan dalam Visuddhi Magga dan Komentar Satipatthana Sutta, yang membahas meditasi pandangan terang setelah pencapaian *jhāna* melalui pencatatan nafas masuk dan keluar. Tetapi kami juga tidak melarang siapapun untuk mempraktikkan *anāpāna*. Sekarang saya akan kembali ke topik semula.

## KEGAGALAN BERMEDITASI PADA PHASSA SAAT MENYENTUH

17. *Phassam phussa sati mutthā, piyam nimittam manasikaroto. Sarattacitto vedeti, tañca ajjhosa tiṭṭhati.*

17. Setelah menyentuh *phassa,* obyek sentuhan, seseorang kehilangan perhatiannya, dan, tenggelam dalam ketertarikan yang diciptakannya, ia merasakan serbuan keinginan yang berusaha untuk menelannya.

Sensasi sentuhan muncul di setiap bagian badan jasmani. Ketika badan yang hidup menyentuh obyek mati, sensasi muncul. Ketika bagian-bagian tubuh disentuh oleh orang lain, hal yang sama terjadi. Itu adalah sensasi eksternal dari sentuhan. Ada juga sensasi internal yang biasanya terlewatkan tanpa teramati. Misalnya, kita tidak menyadari fakta bahwa darah bersentuhan dengan jaringan otot yang tertanam dalam tubuh. Mereka yang tidak terbiasa dengan praktik *satipaṭṭhāna* tidak dapat mencatat seluruh sensasi eksternal dari sentuhan, apalagi yang internal. Karena itu jika anda mempraktikkan meditasi secara santai, anda akan dengan mudah melupakan Dhamma walaupun anda akan mengingat keindahan ketika anda melihat sesuatu yang indah. Adalah sifat manusia menginginkan obyek-obyek indria yang menyenangkan; dan ketika obyek-obyek itu diperoleh, anda lupa untuk mencatat muncul dan lenyapnya gugus-gugus kehidupan. Ada kalanya anda bisa merasa jijik pada pemandangan yang tidak menyenangkan yang anda lihat atau suara yang mengganggu yang anda dengar. Ini juga membuat anda lupa akan Dhamma.

Lima pembentuk kenikmatan mengundang *kilesa* bagi orang-orang yang tidak memiliki perhatian. Gaya hidup kita adalah salah satu cara menikmati kesenangan. Ketika kita tidur di kasur yang empuk, kita senang akan kenyamanan yang diberikannya. Pakaian dengan gaya terakhir memberikan kita perasaan mewah. Bahkan ketika kita sedang melakukan aktivitas harian yang menunjang kesehatan, kita cenderung merasa gembira dengan pikiran bahwa aktivitas itu akan memberikan kenikmatan indria dan kecantikan. Semua kesenangan dan kenikmatan ini adalah produk lingkungan

kita yang memuja lima unsur indria. Semua itu menghasilkan *Kilesa*. Nibbāna tetap jauh dari mereka yang pikirannya masih dipenuhi kekotoran. Karena itulah disebutkan dalam syair berikut ini:

18. *Tassa vaddhnti vedandā, aneka phassasambhava. Abijjhā ca vihesa ca, citta massupahaññati. Evam acinato dukkham, āra Nibbāna vuccati.*

18. Banyak nafsu seperti keiri-hatian dan kemarahan, timbul dari *phassa*, sentuhan, menyiksa mereka yang mencengkeramnya, dengan akibat pikirannya menjadi terbebani oleh kekesalan. Oleh karena itu, Nibbāna, tetap jauh dari mereka yang membawa-bawa muatan penderitaan daripada bermeditasi.

Semua yang telah dikatakan tentang melihat, mendengar, dan sebagainya, juga berlaku pada menyentuh. Apa yang ditekankan seperti biasa adalah fakta bahwa dengan tunduk pada *kilesa*, maka seseorang mengumpulkan penderitaan yang menjauhkannya dari jalan menuju Nibbāna.

## MEDITASI PADA PHASSA MENDEKATKAN NIBBĀNA

19. *Na so rajjati phassesu, phassam phussa patissato. Virattacitto vedeti, tañca najjhosa tiṭṭhati.*

19. Nafsu tetap tidak berkembang dalam dirinya yang merenungkan dengan penuh perhatian pada *phassa*, kontak yang telah ia alami. Demikianlah karena terbebas dari nafsu, ia menolak menelannya.

Dalam bermeditasi pada fenomena berdiri, seorang yogī mungkin merasa lelah atau kaku atau sakit atau gatal. Ini adalah sensasi tidak menyenangkan yang disebut *dukkha vedanā*. Ketika semua itu muncul, anda harus berkonsentrasi

pada sumber ketidak-nyamanan dan catat dalam batinmu sifat dari kelelahan atau sakit, dan sebagainya. Karena ini merupakan meditasi pada *dukkha vedanā*, metode ini disebut *vedanupassanā*. Ketika anda mencatat panas yang dihasilkan, anda bermeditasi pada *tejo*; dan ketika anda merasakan bahwa anda sedang menyentuh permukaan yang kasar dan keras, anda bermeditasi pada *pathavī*. Ada kalanya anda bisa merasakan bahwa unsur gerak bercampur dengan unsur panas. Anda mencatatnya juga dan bermeditasi padanya. Anda akan mencatat semua sikap jasmani yang muncul. Anda boleh membungkuk atau meregangkan tangan dan kaki. Anda boleh menengok ke depan dan ke belakang. Anda boleh menutup atau membuka mata. Anda boleh berkedip. Anda boleh melakukan berbagai jenis gerakan sewaktu berpakaian, atau sewaktu mencuci muka, atau sewaktu mandi. Bahkan sewaktu anda buang air kecil atau besar, anda tidak boleh lupa mencatat perwujudan dari *vāyo*. Dengan latihan anda akan mampu mencatat bahkan pembicaraan sewaktu anda berbicara.

Instruksi kami untuk mencatat naik dan turunnya perut adalah demi kemudahan para pemula dalam meditasi. Jika ia suka ia boleh melakukan pencatatan pada pernafasan. Tetapi dalam pengalaman kami, kami mengetahui bahwa beberapa orang yang memulai mempraktikkan nafas masuk dan keluar akhirnya juga akan bermeditasi pada naik dan turunnya perut, dan bahwa mereka juga menembus Dhamma. Kami biasanya meginstruksikan para yogī yang kekuatan konsentrasinya telah cukup kuat untuk mengembangkan metode meditasi ini dengan mencatat seluruhnya yang terjadi di enam pintu-indria.

Ketika *rāga* ditinggalkan melalui praktik perhatian, anda tidak akan memiliki keinginan untuk menangkap *phoṭṭhapha*, sensasi sentuhan, dan menelannya.

20. *Yathassa phusato phassam, sevato capi vedanam. Khīyati nopaciyati, evam so caratissato. Evam apacinato dukkham, santike Nibbāna vuccati.*

20. Saat terjadi kontak dengan obyek sentuhan, seorang yogī hanya menyentuhnya dan hanya merasakan sentuhan tanpa mencerap *phassa* yang ditimbulkan olehnya. Baginya penderitaan lenyap. Ia harus mempraktikkan meditasi dengan cara ini; dan jika ia mempraktikkan demikian, ia dikatakan berada dalam jarak pandang Nibbāna.

Apa yang telah didiskusikan sebelumnya sehubungan dengan indria-indria lainnya juga berlaku di sini.

## PENYANGKALAN ATAS METODE YANG BENAR

Di antara kita terdapat beberapa yang tidak setuju, yang tidak mempraktikkan Dhamma juga tidak membantu orang lain mempraktikkannya. Mereka menolak metode yang berhubungan dengan meditasi bahwa karena setiap orang telah menyadari sikap jasmaninya, adalah tidak perlu baginya untuk mencatatnya dengan penuh perhatian.

Tujuan meditasi adalah untuk mencegah munculnya *kilesa* sejak saat kesadaran muncul sehubungan dengan obyek-obyek indria yang berhubungan dengan landasan-indria. Meditasi pada hal-hal yang belum pernah dilihat atau didengar tidak termasuk. Mereka yang tidak setuju, dalam usahanya untuk mengecam metode ajaran kami, mempertahankan pandangan bahwa mencatat naik dan turunnya perut adalah tidak berguna. Ini berlawanan dengan apa yang diajarkan dalam Mālukyaputta Sutta atau Mahā Sattipaṭṭhāna Sutta. Setiap orang menyadari bahwa ia bernafas. Adalah tidak masuk akal untuk mengatakan bahwa ia harus dibuat untuk tidak menyadari nafasnya sendiri.

Mereka yang mengusulkan hal bahwa seseorang tidak perlu bermeditasi pada badan jasmaninya atau bagian-bagian tubuhnya seperti, kepala, bagian-bagian tubuh, perut adalah melawan Ajaran Buddha. Mungkin mereka melakukan hal itu karena mereka belum pernah mengalami pengetahuan pandangan terang. Ketika anda melihat dan mencatat *rūpa* yang direfleksikan oleh tubuh anda sendiri, maka itu sangat sesuai dengan instruksi *Rūpam ditva patissato* – Catatlah *rūpa* pada saat engkau melihatnya. Dengan cara yang sama anda harus bermeditasi pada kontak sesuai dengan instruksi *Phassam phussa patissato* – catatlah kontak ketika engkau menyentuh. Tidak ada dalam Kanon Pāḷi dan Komentarnya yang menyarankan bahwa seseorang dihalangi untuk mencatat sikap jasmaninya. Semua landasan-indria, obyek-indria dan kesadaran-indria berasal dari tubuh, dan jika kita dicegah mencatatnya, maka itu berlawanan dengan ajaran. Mereka yang menganjurkan gagasan-gagasan demikian berarti sedang membabarkan adhamma.

Berikut ini saya memberikan metode meditasi pandangan terang secara singkat.

Catatlah setiap kali *rūpa* dan *nāma* muncul. Ini akan mengarahkan anda menuju pencapaian pengetahuan tentang sebab dan akibatnya. Akhirnya anda akan mengenali Tiga Corak *anicca*, ketidak-kekalan, *dukkha*, penderitaan atau ketidak-puasan, dan *anatta*, ketanpa-intian. Ia yang mempraktikkan dengan cara ini akan dapat memasuki Nibbāna.
Sekarang saya akan memberikan kepada anda tugas yang ditetapkan oleh Sang Buddha sehubungan dengan meditasi pada obyek-pikiran yang menyebabkan kesadaran-pikiran muncul.

## PERTANYAAN VIPASSANĀ VI

Pertanyaan keenam yang diajukan kepada Mālukyaputta adalah sebagai berikut:

*Ye te manoviññeyya dhammā aviññata aviññataphubba, na ca vijanasi, na ca te hoti vijeneyyanti, atthi te taṇhā chando vā rāgo vā pemam vā.*

Bagaimanakah engkau memahami ini, Mālukyaputta? Jawablah semampumu. Ada obyek pikiran tertentu, *Dhamma* yang belum pernah engkau pikir sebelumnya, apakah yang baru saja terjadi atau yang jauh di masa lalu, atau pada saat ini. Dan juga tidak mungkin terpikirkan di masa depan. Dapatkah *Dhamma* demikian membangkitkan keinginan, nafsu dan cinta dalam dirimu?

Seperti sebelumnya Mālukyaputta memberikan jawaban negatif, dan Sang Buddha memberikan kepadanya instruksi untuk mempraktikkan meditasi pandangan terang. Sebagai rangkuman dari apa yang diajarkan oleh Sang Buddha, silahkan merujuk pada halaman 17.

## KEGAGALAN BERMEDITASI PADA OBYEK-PIKIRAN SAAT BERPIKIR

21. *dhamman ñatva sati muṭṭhā, piyam nimittam manasikarota. Sarattacitto vedeti, tañca ajjhosa tiṭṭhati.*

21. Setelah memikirkan *Dhamma*, obyek pikiran, seseorang kehilangan perhatiannya, dan, tenggelam dalam ketertarikan yang diciptakannya, ia merasakan serbuan keinginan yang berusaha untuk menelannya.

Di sini, kata *Dhamma* berarti obyek-pikiran tidak digunakan dalam pengertian abstrak atau *paramattha*. Ini berhubungan

dengan enam landasan mata, telinga, hidung, lidah, badan dan pikiran. Ia menciptakan gagasan laki-laki atau perempuan. Ia merangkul kualitas materi dari kehidupan dan makanan. Ia memasukkan semua konsep kemanusiaan atau dewata dan binatang seperti sapi, dan sebagainya, dan benda-benda seperti kendi dan panci, dan tempat-tempat seperti rumah. Semua obyek-indria, apakah nyata atau khayalan, adalah Dhamma. Ketika seorang biasa melihat segala sesuatu yang ada di alam ini, mereka mengenalinya secara konsep sebagai pohon, hutan dan gunung. Mereka yang mencapai *sammasana ñāṇa*, pengetahuan penyelidikan, dan *udayabbaya ñāṇa*, pengetahuan muncul dan lenyapnya hal-hal berkondisi, sering melihat di dalam mata batinnya pemandangan para dewa, Arahat dan Buddha, di samping melihat obyek nyata dalam daging dan darah. Dalam cara apapun hal-hal tersebut terlihat, orang yang melihatnya akan mengembangkan kemelekatan atau kejijikan sesuai dengan perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan. Begitu *vedanā-vedanā* ini muncul, ia menjadi lupa akan praktik meditasi, secara tidak langsung menyerap, atau mencerna, atau menelan apa yang ia lihat. Kemudian *kilesa* muncul. Ini dijelaskan dalam syair berikut ini.

22. *Tassa vaddhunti vedanā, aneka dhamma sambhava. Abhijjha ca vihesa ca, citta massupahaññati. Evam acinato dukkham, āra Nibbāna vuccati.*

22. Banyak nafsu seperti keiri-hatian dan kemarahan, timbul dari *Dhamma*, obyek-pikiran, menyiksa mereka yang mencengkeramnya, dengan akibat pikirannya menjadi terbebani oleh kekesalan. Oleh karena itu, Nibbāna, tetap jauh dari mereka yang membawa-bawa muatan penderitaan daripada bermeditasi.

Ini menunukkan sisi gelap dari kehidupan seorang non-meditator. Ada sisi cerah bagi yogī yang bermeditasi, dan ini diberikan dalam syair berikut ini:

23. *Na so rajjati dhammesu, dhammam ñatva patissato. Virattacitto vedeti, tañca najjhosa tiṭṭhati.*

23. Nafsu tetap tidak berkembang dalam dirinya yang merenungkan dengan penuh perhatian pada *Dhamma*, obyek-pikiran yang telah ia pikirkan. Demikianlah karena terbebas dari nafsu, ia menolak menelannya.

Di sini *Dhamma*, atau, dengan kata lain, *dhammarammana*, obyek-pikiran, bukanlah *paramattha* namun *paññatti*. Tetapi kesadaran-pikiran adalah *paramattha*. Ini terdiri dari pikiran dan gagasan-gagasan yang diciptakan oleh obyek-pikiran. Ia muncul, dan lenyap di saat berikutnya setelah kemunculannya. Ia bersifat *anicca*, tidak kekal. Ketika seorang yogī melihat suatu obyek dalam pikirannya dan mencatatnya dengan penuh perhatian, obyek tersebut lenyap segera setelah ia dicatat. Apa yang sesungguhnya terjadi adalah lenyapnya kesadaran-pikiran yang merupakan *nāma*. Karena si pengamat terpusat pada obyek, ia kehilangan pemandangan dari *citta* atau *nāma* yang diciptakan olehnya. Sewaktu ia mencatatnya dengan cara ini, tidak ada kemelekatan muncul dalam pikirannya. Dengan kata lain, perhatian mengalahkan *rāga*, nafsu atau keinginan. Dalam situasi demikian, kesadaran hanya terjadi. Tidak pergi lebih jauh daripada itu. Ini sesuai dengan pernyataan: *Viññatam viññānamattam bhavissati*. Ketika engkau mengetahui, ketahuilah saja. Jika seseorang gagal bermeditasi pada obyek-pikiran, *vedanā*, perasaan, muncul dan memicu *kilesa.*

24. *Yathassa janato dhammam, sevato capi vedanam. Khīyati nopaciyati, evam, so caratissato. Evam apacinato dukkham, santike Nibbāna vuccati.*

24. Saat memikirkan suatu obyek-pikiran, seorang yogī hanya mengetahuinya dan hanya merasakan bahwa ia mengetahui tanpa mencerap *Dhamma* yang ditimbulkan olehnya. Baginya penderitaan lenyap. Ia

harus mempraktikkan meditasi dengan cara ini; dan jika ia mempraktikkan demikian, ia dikatakan berada dalam jarak pandang Nibbāna.

Suatu gagasan harus dicatat segera pada saat ia terbentuk sehingga kecenderungan pada *kilesa* tidak memiliki kesempatan untuk muncul. Ketika lingkaran *kilesa* lenyap, lingkaran perbuatan-kamma dan akibat-perbuatan lainnya juga lenyap; dan pada saat lenyapnya segala jenis kekotoran itu akan memberikan hadiah kepada si meditator berupa kebahagiaan damai; dan saat itu adalah saat *tandaṅga Nibbāna*.

Agar dicatat bahwa *Nibbāna* mudah terjangkau bagi siapa saja yang melatih meditasi pandangan terang. Sebaliknya, *Nibbāna* tetap jauh dari seorang non-meditator.

## EPILOG

Setelah mengucapkan 24 bait syair, Sang Buddha menutup dengan mengatakan:

*Imassa Kho Mālukyaputta maya samkhittena bhasitassa evam vittharena attho datthabbo.*

Aku telah, Mālukyaputta, memberikan kepadamu penjelasan yang sangat ringkas tentang metode mencatat obyek-obyek indria, dan engkau harus berusaha memahami maknanya secara lebih luas sesuai dengan 24 bait syair yang telah dijelaskan.

Gembira dengan apa yang diajarkan oleh Sang Buddha, Mālukyaputta mengungkapkan kepuasannya, memberi hormat kepada Sang Bhagavā dan pergi. Kemudian ia mengundurkan diri ke tempat sunyi, menerapkan dalam dirinya perhatian, semangat dan bertujuan tunggal untuk mempraktikkan meditasi, dan tidak lama kemudian, ia

menikmati Buah Kesucian *Brahmacariya* (perilaku mulia), setelah mencapai pandangan terang di tempat itu. Sekarang ia telah berhadapan dengan Kebenaran. Baginya tidak ada lagi penjelmaan baru yang dapat muncul. Ia telah berdiam dalam kesucian Jalan Mulia Berfaktor Delapan, setelah melakukan apa yang harus dilakukan, tidak meninggalkan apa yang belum dilakukan. Dan semua ini ia ketahui. Sekarang Mālukyaputta telah menjadi seorang Arahat.

Suatu ketika Sang Buddha sedang berada di Sāvatthi untuk menerima dana makanan, Beliau didatangi oleh seseorang bernama Bahiya Dāruciriya yang memaksa Sang Bhagavā agar mengajarkan kepadanya secara singkat tentang Ajaran-Nya. Oleh karena itu, Sang Buddha menasihatinya untuk melihat hanya apa yang ia lihat, mendengar hanya apa yang ia dengar, mengetahui hanya apa yang ia ketahui, dan memikirkan hanya apa yang ia pikirkan sehubungan dengan obyek-oyek indria yang ia temui. Ini adalah kata-kata Beliau:

*Ditthe ditthamattam bhavissati; sute sutamattam bhavissati; mute mutamattam bhavissati, viññate viññāṇamattam bhavissati.*

Dalam Mālukyaputta Sutta ini, instruksinya sama. Dan karena itu, metode *vipassanā* ini yaitu mencatat dengan penuh perhatian setiap kali fenomena penglihatan, suara, bau-bauan, rasa kecapan, sentuhan dan kesadaran muncul adalah berjangkauan sangat luas walaupun sangat singkat. Selama hampir empat puluh tahun sejak 1300 M.E., saya telah membabarkan khotbah ini demi pencerahan ribuan umat sehubungan dengan subyek dari Jalan Mulia dan Buahnya dan *paccavekkhana ñāṇa*, pengetahuan pemeriksaan-sendiri. Saya yakin banyak di antara mereka pada saat ini telah menembus pengetahuan yang dapat mengarahkan mereka menuju Sang Jalan dan Buahnya.

Sekarang saya akan menutup khotbah ini dengan sebuah

harapan dan doa, melimpahkan jasa yang telah kita lakukan sehubungan dengan kedermawanan, moralitas dan pengembangan batin kepada orang tua kita, sanak-saudara, dan semua yang hadir di sini, kepada semua manusia, kepada semua dewa dan kepada semua makhluk di seluruh alam semesta. Semoga mereka bergembira dalam perbuatan *kusala*, baik, ini, dan memperoleh kebahagiaan dalam batin dan jasmani!

SADHU! SADHU! SADHU!

**Sekilas DhammaCitta Press**

Salam sejahtera rekan-rekan se-dhamma,

DhammaCitta Press, adalah satu satu aktifitas dari forum komunitas Buddhis DhammaCitta yang mengonsentrasikan dalam mencetak buku-buku Dhamma serta cd-cd Paritta.

DhammaCitta Press terbentuk dikarenakan kami peduli dengan pengembangan Dhamma dan melestarikan Dhamma agar dapat membuat kita menjadi lebih baik dan bahagia dalam menjalani kehidupan.

Adapun dana mencetak buku tersebut diperoleh dari kontribusi dan bantuan rekan-rekan forum DhammaCitta dengan alamat website www.dhamacitta.org/forum_dan para dermawan yang peduli pada pengembangan dan pelestarian Dhamma Sang Buddha.

Dengan demikian diharapkan DhammaCitta Press dapat menjadi media/saluran pengembangan dan pelestarian Dhamma.

Untuk dana Dhamma dapat disalurkan melalui rekening bersama

**DhammaCitta PEDULI:**

Bank BCA Cabang Rachmadsyah-medan
No. A/C: 825 008 11 80
A/N: Felix Angkasa

Konfirmasi dana ke:
felixthioris@dhammacitta.org
lotharguard@dhammacitta.org/0812-64-28-213/0261-77742889
hendra_susanto@dhammacitta.org / 0818-24-7878

Rekening DhammaCitta PEDULI, ini akan diaudit oleh team audit yang terdiri dari :

1. Sumedho
2. Felix Thioris
3. Tesla
4. Lotharguard (Felix Angkasa)
5. Hendra Susanto

Anumodana
Team DhammaCitta Press
Sadhu… Sadhu… Sadhu